

Yoga Retreat in der Rhön

28.04.2019 - 05.05.2019

Abschalten & Auftanken

mit Yang & Yin Yoga



Sanfte Hügel, Wasser, Wiesen, Wälder. Vielleicht die ersten warmen Tage genießen. Zeit den Ballast des Winters los zu werden und sich auf Frühjahr und Sommer einzustimmen. Diese Zeit werden wir nutzen, um uns darauf zu besinnen, was uns gut tut und Entspannung in der Natur zu finden.

In dieser Woche hast du die Möglichkeit, deine Yoga Praxis zu vertiefen und deine Körperwahrnehmung zu schulen. Wir zeigen dir, wie du die verschiedenen Asanas nach deinen individuellen Kapazitäten üben und weiterentwickeln kannst. Eine achtsame, nährnde Yogapraxis mit viel Raum um aufzutanken und loszulassen, die zentriert und dehnt, eine Wohltat für Rücken, Schultern und Hüften ist und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten schenkt. Übungen zur Stille und Entspannung kombiniert mit dem Kontakt zur Natur gleichen aus und spenden Gelassenheit.

Yoga ist ein ausgewogenes System, das Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt. Jede Yogaeinheit hilft dir eine Auszeit aus dem normalen Leben zu finden, um neue Energie und Kraft zu tanken. Atem- und Meditationsübungen entspannen das Nervensystem. Entspannungsübungen verringern den Muskeltonus. Das Immunsystem wird angeregt, die Regeneration kann verbessert werden. Mit einem gesunden, stabilen, kraftvollen und flexiblen Körper können auch schwierigere Situationen im Alltag mit größtmöglicher Gelassenheit gemeistert werden.

Jede Stunde ist für alle Niveaus geeignet, egal ob du gerade am Anfang deiner Yogareise oder schon länger dabei bist. Wir unterrichten zu zweit und können daher auf individuelle Bedürfnisse eingehen.

Wir starten morgens mit Meditation, Atemübungen und einer dynamischen, zentrierenden Praxis. Am späten Nachmittag oder Abend lassen wir den Tag mit einer regenerierenden und entspannten Yoga Praxis ausklingen. Dazwischen steht dir der Tag für Wanderungen und Besichtigungen zur freien Verfügung. Du kannst auch den großzügigen Schwimmbad- und Saunabereich (inkl.) nutzen oder du lässt dich einfach bei einer Kosmetik- und Wohlfühlbehandlung verwöhnen (exkl.).

Yoga-Lehrer:

Susanne Vogel (Yoga-Stile: Hatha, Vinyasa, Yin, Yogatherapie, Yin Restorativ Yogatherapie, Thai)

Karl Vogel (Yoga-Stile: Hatha, Yin, Yogatherapie, Thai, Business Yoga und Yoga auf dem Stuhl)

Kursdauer:

7 Tage jeweils 2 Std. am Nachmittag/Abend (außer 1. Mai) und 2 Std. am Morgen.
Kursstart ist am Sonntag um 16:30 Uhr.

Kursgebühr:

EUR 350,-

Mit Zahlung der Anmeldegebühr in Höhe von EUR 100,- ist dein Platz reserviert und die Anmeldung verbindlich. Diese Anzahlung verfällt bei einer Stornierung und wird nicht mehr zurückerstattet. Der Restbetrag in Höhe von EUR 250,- ist bis spätestens 24.03.19 zu leisten.

Anmeldung:**YOGANEST Issum**

Girlitzweg 9

47661 Issum

info@yoga-nest.de

www.yoga-nest.de

T: 0151 1429 3234

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Personen beschränkt.

Bei nicht Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen kann das Retreat leider nicht stattfinden. In diesem Fall wird die bereits geleistete Anzahlung zurückerstattet!

Unterkunft:

Für 7 Nächte pro Person inkl. Frühstück und Abendessen

Hotel Rhön Garden (Buchung direkt übers Hotel):

Am Fuße des höchsten Berges Hessens - der Wasserkuppe (950 m), auch als "Wiege des Segelflugs" bekannt und einen Steinwurf vom Naturbadesee Guckaisee entfernt.

<http://www.rhoen-garden.de>

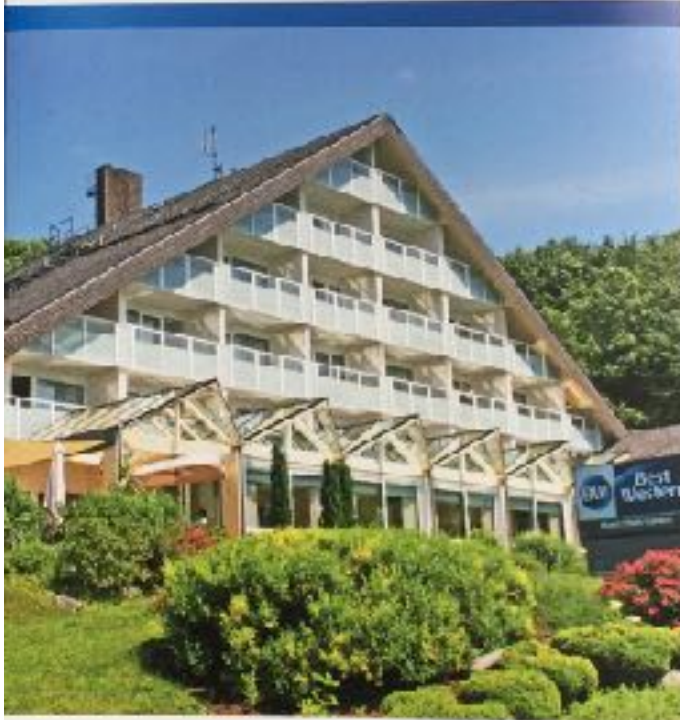
pro Zimmer/ Tag:

Doppelzimmer Komfort	(Belegung mit 2 Personen)	77,50 €
Doppelzimmer Superior	(Belegung mit 2 Personen)	87,50 €
Einzelzimmer Economy:		87,50 €
Doppelzimmer Komfort zur Einzelnutzung		107,50 €
Doppelzimmer Superior zur Einzelnutzung		127,50 €

Private Anreise



Poppenhausen Wasserkuppe/Rhön



Hotel Rhön Garden

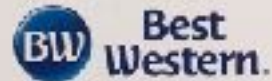


Mit dem Auto:

- A7 aus Richtung Norden:** bei der Anschlussstelle Nr. 20 Fulda/H. bis auf die 5465 Richtung Teufelstein dann wie folgt abbiegen auf die L1330 Richtung Gerfeld, Poppenhausen in Poppenhausen links auf die A11 Richtung Lindolf, Fulda/Weh.
- A7 aus Richtung Süden:** bei der Abfahrt W. biberach, auf der B279 Fulda/Bunzlau in der Höhe auf die B234 Richtung Wasserkuppe in Richtung Schachen, Brensbach, Gynsa-See.
- A10 aus Richtung Frankfurt:** Abfahrt Eichweil, Poppenhausen Richtung Litter wehlers in Poppenhausen Richtung Reichels/Gardel-See.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Über den ICE Hauptbahnhof Fulda von der Buslinie 38 bis Poppenhausen Hbf wo wo keine Abzweig für Sie organisieren wird.
- Über die ICE Hauptbahnhof Fulda mit der Bahn weiter zum Bahnhof Lindolf wo keine Abzweig für Sie organisieren wird.



Hotel Rhön Garden

Rhönhöcker 4 • 36163 Poppenhausen (Wasserkuppe)
 Telefon +49 (0)3658 3176-0 • Telefax +49 (0)3658 3176-75
 info@rhoen-garden.bestwestern.de
 www.rhoen-garden.bestwestern.de
 Best Western Reservierung: 0800-21 25 888