

# Auszeit in der Natur

ANMELDUNG  
AB SOFORT  
MÖGLICH

Entspannt und kraftvoll mit Hatha Yoga  
14.06. – 16.06.2024

Sommerliches  
Yoga-Wochenende  
in den Emsauen

**ORT:** Benediktshof, Verth 41, 48157 Münster

**ZEITRAUM:**

Anreise  
14.06.24 bis 17 Uhr

Abreise  
16.06.24 ca. 15 Uhr



# Sommerliches Yoga-Wochenende in den Emsauen | 14.–16.06.2024

## Entspannung für Körper, Atem und Geist

**Der Benediktshof liegt eingebettet zwischen Wiesen und Feldern der nahegelegenen Emsauen. Ein alter Fachwerkhof, der innen modern strahlt und die perfekte Atmosphäre für Ruhe und Entspannung bietet.**

Das ausgewogene Hatha Yoga-Programm richtet sich an Anfänger\*innen und Fortgeschrittene. Es beinhaltet Āsanas zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung sowie Entspannung, um Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen. 14 Yogaeinheiten à 45 Minuten finden – je nach Wetter – sowohl in der Natur als auch in einem gut ausgestatteten Übungsraum statt.

**Ablauf:** Freitag: Kennenlernrunde, sanftes Abendyoga; Samstagmorgen: Yoga und Atemübungen in der Natur, Yogawalk, Mittagspause; nachmittags: Yoga- und Atemübungen im Übungsraum, abends: Yoga für gesunden Schlaf; Sonntag: Yogaeinheiten in Natur und Übungsraum, Feedbackrunde

- KOSTEN:** ÜN kann, muss aber nicht gebucht werden:  
EZ 45 €/Nacht, DZ 70 €/Nacht
- Yogakursgebühr:** 245 €/Person mit Frühbucher\*innenrabatt  
265 €/Person Normalpreis
- Vegetarische VP:** ca. 45 €/Person, vor Ort zu entrichten

### ANMELDUNG UND INFOS:

Sigrid Schulte im Rodde (Referentin)  
Yogalehrerin Basic BDY  
Dipl. Betriebswirtin, Dipl. Sportlehrerin  
[www.yoga-liebe-muenster.de](http://www.yoga-liebe-muenster.de)  
[info@yoga-liebe-muenster.de](mailto:info@yoga-liebe-muenster.de)  
+49 (0) 179 590 18 22

*Yoga Liebe  
Münster*