

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
info@yoga-liebe-muenster.de
+49 (0) 179 590 18 22

*Yoga Liebe
Münster*