

Yoga Wochenende in Altenau/Harz

„Yoga - Lichtblicke“



Nach der herausfordernden Zeit der letzten Monate darf dieses Wohlfühl-Wochenende zu einem Lichtblick in deinem Alltag werden:

- 🕯️ morgens schweigend, die aufgehende Sonne in der Natur begrüßen
- 🕯️ mit Asanas (Yoga-Haltungen) die Lebenskraft stärken
- 🕯️ in Meditationen die Seele in Helligkeit tauchen
- 🕯️ bei einer geführten Heilklima Wanderung das Immunsystem stärken

In den Yogastunden kannst du ganz bei dir ankommen, deinen Körper dehnen, kräftigen, entspannen. In geführten Meditationen kommen die Gedanken zur Ruhe und die Seele findet Frieden.

Der Tagesablauf gestaltet sich der Witterung entsprechend. Yoga und Meditationen finden im Seminarraum der EC-Tagungsstätte statt, entsprechend den Hygiene- und Abstandsregeln, bei trockenem Wetter auch im Freien.

Altenau ist ein Heilklimatischer Kurort. Wenn das Wetter es zulässt, werden wir am Samstag Nachmittag eine geführte Klimawanderung unternehmen. Eine Klimatherapeutin wird uns erläutern, wie das Klima unsere Immunabwehr stärken kann. Dabei werden Herz/Kreislauf angeregt, die Atmung vertieft, der Bewegungsapparat trainiert (mehr Infos unter www.heilklima.de und www.oberharz.de).

Bitte mitbringen: Alles, was du für dein Wohlbefinden brauchst, Yogamatte, Decke, kleines Kissen, falls vorhanden Bolster und Gurt, feste Schuhe, der Witterung entsprechende Kleidung.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ein- bis zweijährige Yogaerfahrung sowie entsprechende physische und psychische Verfassung. Eine Haftung für Körper- und Gesundheitsschäden kann nicht übernommen werden. Vorhandene gesundheitliche Einschränkungen sind bitte vor dem Wochenende mitzuteilen.



Ort: EC-Tagungsstätte, An der Schwefelquelle 17, Altenau/Harz
www.ec-altenau.de

Beginn: Freitag, 19. November 2021, 15:00 Uhr mit Kaffee, Tee und Kuchen

Abreise: Sonntag, 21. November, 14:00 Uhr nach dem Mittagessen

Kosten: ca. 275,- €
einschl. Unterbringung im Einzel-/Doppelzimmer
(Bettwäsche und Handtücher incl.),
Vollverpflegung (Getränke zu den Mahlzeiten incl.),
10 Yoga- und Meditationsstunden,
Heilklimatische Wanderung.

Mit der Anmeldung ist ein Betrag von **125,- €** auf mein Konto bei der Sparkasse Hannover mit der IBAN DE77 2505 0180 1104 6065 85 zu überweisen (Stichwort „Yoga-Wochenende 2021“). Die Anmeldung ist verbindlich.

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung (ca. 150.- €) werden per Rechnung nach dem Wochenende direkt mit der EC-Tagungsstätte abgerechnet. Aus diesem Zweck gebe ich deine Adresse an die EC-Tagungsstätte weiter, die Erlaubnis erteilst du mir mit der Anmeldung.

Bei Rücktritt von der Anmeldung bis zum bis zum 11. November wird die Hälfte der Kosten einbehalten (auch die der EC-Tagungsstätte).

Danach können aus organisatorischen Gründen keine Kosten mehr erstattet werden, es sei denn, der reservierte Platz kann anderweitig vergeben werden.

Voller Erwartung auf neue Erfahrungen im Harz freue ich mich auf ein entspanntes, helles, strahlendes Wochenende mit dir!

Herzliche Grüße

Ulrike Grünwald (Hatha-Yogalehrerin)

Tel. (05132) 82 42 38, Mobil 0173 49 10 174

E-Mail gruenewald.ulrike@gmail.com



✂

Anmeldung zum Yoga-Wochenende Altenau/Harz vom 19. – 21. November 2021

Name _____ Vorname _____

Straße _____ PLZ, Ort _____

Tel/Mobil _____ E-Mail _____

Vegetarische Kost ja/nein

Datum

Unterschrift