

WIEBKE-YOGA – MEINE ZEIT. Relax & Selfcare Wochenende - BAD ESSEN

Yoga – Meine Auszeit im Hotel Müllers im Waldquartier vom 23.11. bis 24.11.2024

Zeit für mich. Ruhe und Gelassenheit finden. Genieße ein „freies“ Wochenende nur für Dich in Bad Essen. Nichts Tun - nichts Müssen, nur das, was Dir wirklich gut tut. Einfache Yogaübungen, ganz mit dem Atem verbunden, lassen Dich entspannen und zur Ruhe kommen. Gut für sich zu sorgen und dabei zu entspannen, ist das, was wir an diesen Tagen machen - sonst nichts.

Mit Yoga, Atem, Achtsamkeit, Genießen mit allen Sinnen, wohltuender Ayurvedische Fuß-Selbstmassage, Natur und Zeit erfährst Du eine bewusste Art, Dir selbst Wertschätzung entgegenzubringen und die eigene Präsenz im Hier und Jetzt zu genießen.

Wie das geht? Du bekommst in einfachen, achtsamen Übungen Impulse, wie Du mit Dir selbst gut und liebevoll sein kannst. Du begegnest Dir selbst mit der gleichen Fürsorge und Aufmerksamkeit, wie Du es auch von äußeren Quellen, zum Beispiel in einer Massage, bei der Physio- oder Osteopathie oder in einem guten Gespräch bekommen würdest. Du stellst Dich, Deinen Körper emotional und auch mental auf Empfang für Selfcare und du erlebst es.

Der Satz „Aus Liebe zu mir selbst...“ füllt sich mit Leben und vor allem mit Gefühl - und dieses Gefühl bleibt über dieses Wochenende hinaus in Dir und bereichert Dein Yoga und Dein Leben.

Programm:

Samstag, 23.11.2024

08.00 - 09.30 Uhr: Yoga für Dich – Herzlich willkommen bei Dir selbst und im Yoga
10.00 - 11.00 Uhr: Frühstück mit Genuss und Achtsamkeit
11.30 - 12.30 Uhr: Mit allen Sinnen: Achtsames Gehen in der Natur, Atem und Bewegung im Fluss
13.00 - 14.00 Uhr: Wohlgenuss für Dich – Yoga für die Füße und Ayurvedische Fuß-Selbstmassage für Wohlbefinden und tiefe Entspannung
14.00 Uhr: Kleiner Imbiss, danach... Deine persönliche Zeit.
F R E I R A U M: Weniger ist mehr – Ruhen, Spaziergehen, Schläfchen, optional Sauna
17.00 - 18.30 Uhr: Yoga mit Achtsamkeit, Selfcare und Entspannung
19.00 Uhr: Gemeinsames Abendessen - Vegetarisches Menü

Sonntag, 24.11.2024

08.00 - 09.30 Uhr: Yoga - Energie für Dich
10.00 - 11.00 Uhr: Frühstück mit Genuss und Achtsamkeit
11.30 - 12.30 Uhr: Yoga für Dich und zuhause – eine Yogastunde zum entspannten Abreisen, Abschlussrunde

Freitag, 22.11.2024

ab 14.00 Uhr: **optional:** Meine persönliche Empfehlung und ans Herz gelegt
Entspanntes Ankommen. Plane deine Anreise doch schon ab 14.00 Uhr ein :-)
Zeit für Dich, einen Spaziergang oder einen Saunagenuss in der Waldsauna nebenan und feines Speisen im Restaurant – reserviere Dir dafür rechtzeitig einen Tisch.
Optional: Yoga-Einzelunterricht * | Sauna* | siehe Selfcare-Wunschleistungen

Ort:

Unsere Location - das Hotel Müllers im Waldquartier an der Bergstraße in Bad Essen mit seiner wertschätzenden Atmosphäre bietet uns den richtigen Platz, dem eigenen Sein und Rhythmus, Raum zugeben.

Adresse: Hotel Müllers im Waldquartier, Bergstr. 51, D-49152 Bad Essen, Tel. 05472 9584303

WIEBKA-YOGA ... *YOGA ist die Essenz der Dinge zu entdecken und mit dieser Essenz in Berührung zu sein. Wir üben achtsam, mit Respekt uns selbst gegenüber. Wir üben sanft und gleichzeitig kraftvoll. Wir geben uns Raum und respektieren Grenzen. Wir üben im Detail und doch immer im Ganzen.*

WIEBKE-YOGA – MEINE ZEIT. – Hier kommen weitere Infos für Dich

Kosten:

Yogaworkshop am 23.11. bis 24.11.2024 inklusive Material für Ayurvedische Wellness Fuß-Massage für 133 EUR
Anmeldung Yogaworkshop bei Wiebke: mail@wiebke-yoga.de oder Tel. 05472- 968459

Hotel Müllers im Waldquartier

Verpflegung und Seminarpauschale pro Person von Samstag 8.00 bis Sonntag 12.30 Uhr: 67 EUR
inklusive 2x Frühstücksbuffet, 1x vegetarisches Abendmenü. Während des Seminars sind 1x Zwischenmahlzeit,
Snacks, Kaffee, Tee, Säfte, Wasser all-time inclusive.

1 Übernachtung (SA-SO) im EZ 75 EUR / im geteilten DZ pro Person 49,50 EUR zzgl. Kurtaxe

2 Übernachtungen (FR-SO) im EZ 150 EUR / im geteilten DZ pro Person 99 EUR zzgl. Kurtaxe

Buche dein Zimmer unter Angabe von Wiebke-Yoga im Hotel Waldquartier

www.hotel-waldquartier.de, info@hotel-waldquartier.de oder Tel. 05472-9584303

*Selfcare - Wunscheleistungen:

♡ Für alle Saunafans: zzgl. Wellnesszugang zur Waldsauna nebenan: 18,50 EUR pro Besuch

♡ Yoga-Einzelunterricht: bei Wiebke

Falls Du dir immer schon mal eine Yoga-Einzelstunde gönnen wolltest, buche Dir am Freitag ab 14.30 Uhr eine Einzelstunde 60 Minuten „Yoga exklusiv nur für Dich“ zum Selfcare-Wochenend-Preis von 60 EUR (statt 80 EUR). Melde Dich gerne bei mir. Das Platzkontingent ist begrenzt.

Gut zu wissen: Dein YOGA - MEINE ZEIT - Wochenende

Der Yogaworkshop beginnt am Samstagmorgen um 8.00 Uhr mit Yoga und endet am Sonntag um 12.30 Uhr mit Yoga. Bitte richte es Dir möglichst so ein, dass Du von Beginn bis zum Ende Zeit für Dich hast. Vielen Dank.

Die Verpflegung und Seminarpauschale im Waldquartier ist Bestandteil des Wochenendes und obligatorisch.

Wähle aus, ob Du 1 oder 2 oder mehr Nächte bleiben möchtest. Es ist ein Zimmerkontingent für uns reserviert.

Ich freue mich, auf eine schöne gemeinsame Zeit im Waldquartier.

Anmeldung und Bezahlung:

Bitte melde Dich formlos zuerst per E-Mail bei mir an. Mit deiner Anmeldung erkennst Du die Reisebedingungen an. Du erhältst von mir eine Anmeldebestätigung. Danach buche Dir Dein Zimmer im Waldquartier.

Bitte überweise die Yoga-Seminargebühr von 133 EUR auf mein Konto.

Eine Anzahlung von 33 EUR sofort und eine Restzahlung von 100 EUR bis zum 23.10.2024 ist auch möglich.

Wiebke Müller IBAN: DE45 6001 0070 0946 6197 09 - BIC: PBNKDEFF - Postbank Stuttgart

Bitte gebe als Verwendungszweck an: Yoga-Meine Zeit, 23.11.2024 und deinen Namen

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Auflage für die Yogamatte, eine Decke, warme Wollsocken und Socken (waschbar bei 60 °), ein Frotteehandtuch, ein Kamm oder eine Bürste.

Für das „Achtsame Gehen in der Natur“ sind festes Schuhwerk und Kleidung dem Wetter entsprechend sinnvoll. Yogamatten und Meditationskissen sind vorhanden. Wenn Dir deine eigene Matte lieb ist, kannst Du gerne auch Deine eigene Yogamatte mitbringen.

Es kann immer mal sein, dass etwas dazwischen kommt... das Kleingedruckte:

Im Falle einer Abmeldung bei Krankheit oder auch aus anderen Gründen bis 14 Tage vor dem Termin wird ein Betrag von 25,-€ einbehalten. Danach ist die gesamte Kursgebühr zu bezahlen, außer es gibt eine TeilnehmerIn auf der Warteliste oder Du nennst einen Ersatz. Melde Dich gerne bei mir, um eine Lösung zu finden.

Für die Übernachtung gelten die Bedingungen des Waldquartiers. Lies dir deine Buchungsbestätigung des Hotels zu Deiner Information aufmerksam durch. Eine kostenlose Stornierung des Hotels ist bis 48h vor Anreise möglich. Buche Dir gerne eine Reiserücktrittsversicherung.

Du bist Dir unsicher, ob der Kurs das richtige für Dich ist? Wir können deine Fragen gerne telefonisch klären.

Ruf mich einfach an. Ich freue mich auf Dich. *Deine Wiebke*