

BAD ESSEN – YOGA PUR – GANZ - EINFACH - SEIN

Yoga-Wochenende für Körper, Geist und Seele vom 10.05. bis 12.05.2024

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.

Yoga pur heißt sich auf das Wesentliche zu besinnen: Einfache Yogaübungen - ganz mit dem Atem verbunden - erlebst Du Dich selbst in deinem Sein, so rein und vielfältig, wie du bist. Präsenz, Kraft und Vertrauen erstrahlen in Dir.

Yoga am Freitagabend lässt Dich „Ankommen im Hier und Jetzt“. Genieße am Samstag Yoga, Dich in der Natur zwischen Himmel und Erde. Das Yoga am Sonntagmorgen stimmt Dich ein, Deine Zeit mit all deinen Sinnen zu genießen und entspannt in die Woche zu gehen.

Ich freue mich, dass ich meine Liebe zur Natur mit meiner Hingabe als Yoga-Lehrerin an diesem Wochenende verbinde. Mein besonderes Anliegen dabei ist die Ganzheitlichkeit und die Wertschätzung ins Leben zu bringen: „Yoga nicht nur auf der Yogamatte erleben, sondern wie es draußen vor der Tür, im Alltag und im Beruf wirkt. Das zu erfahren ist das besondere Geschenk.“

Leichtigkeit, Freude und Achtsamkeit stehen neben der Natur, den Elementen und Himmel und Erde als Kraftquelle im Mittelpunkt. Das Yogawochenende ist für alle Altersgruppen und sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Programm:

Freitag, 10.05.2024

18.00 - 19.45 Uhr: Yoga zum Ankommen im Hier und Jetzt

optional: Buche Dir am Freitag vor Beginn des Wochenendes eine Einzelstunde (60 Min.)
 „Yoga exklusiv nur für Dich“ zum Yoga pur-Preis von 60€ (statt 80€).

Samstag, 11.05.2024

08.00 - 09.30 Uhr: Yoga pur - ganz einfach sein (vor dem Frühstück)

10.00 - 11.00 Uhr: Vegetarisches Frühstück im Café Blütengenuss, Lindenstr.33, Bad Essen

11.30 - 12.30 Uhr: Achtsames Gehen in der Natur zur Solearena, Yoga - Atem und Bewegung im Fluss

16.30 - 18.00 Uhr: Yoga mit Achtsamkeit und Entspannung

Sonntag, 12.05.2024

08.00 - 09.45 Uhr: Yoga pur - vor dem Frühstück

ab 9.45 Uhr: Zeit fürs Frühstück (optional)

*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.*

Kosten:

Yogaworkshop inklusive vegetarisches Frühstück im Café Blütengenuss für 135,- €

Buchung Yogaworkshop bei Wiebke: mail@wiebke-yoga.de / Tel. 05472- 968459

In Absprache ist ein gemeinsames Essen am Samstagabend in der Gastronomie und ein Frühstück am Sonntagmorgen in Bad Essen angedacht. (optional)

Buche Deine Unterkunft zum Beispiel nach Wunsch:

Pension Schmidt:	ab 45,00 € im EZ / ab 42,50 € im DZ, www.schmidt-badessen.de
Hotel Waldquartier:	ab 75,- € im EZ / ab 49,50€ im DZ, www.hotel-waldquartier.de
Höger's Hotel:	ab 73,00 € im EZ / ab 54,00 € im DZ, www.hoegers.de
Hotel Deutsch Krone:	ab 74,00 € im EZ / ab 59,75€ im DZ, www.haus-deutsch-krone.de
Hotel Alte Apotheke:	ab 79,- € im EZ / ab 56,50 € im DZ, www.alteapotheke-badessen.de
Landhotel Buchenhof:	ab 85,00€ im EZ / ab 73,00€ im DZ, www.landhotel-buchenhof.de

(Preise Stand 2024, pro Person im DZ bzw. EZ / pro Nacht zzgl. Kurtaxe)

weitere Unterkünfte: Tourist-Info Bad Essen, www.badessen.info/unsere-gastgeber, Tel. 05472/9492-0

Weitere Informationen:

Wir beginnen die Morgeneinheiten an diesem Wochenende um 8.00 Uhr, und essen am Samstag gemeinsam in einem kleinen Café in der Nähe. Dieses **vegetarische** Frühstück ist im Preis inbegriffen. Falls Du Dich vegan ernährst, gib mir bitte ein Info, ebenso bei Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten.

Während des Tages stehen Tee, Wasser, Obst und Nüsse bereit. Bitte bringe Dir deine Tasse mit. Für die Pause am Frühhnachmittag gibt es in der Nähe die Möglichkeit, eine Kleinigkeit zu essen. Man kann sich aber auch gerne etwas zum Essen mitbringen. Der Yogaraum steht nach Absprache als Aufenthaltsraum zur Verfügung.

Ort

Der Workshop findet in der Aula der Grundschule, Niedersachsenstr.22, 49152 Bad Essen statt. Du erreichst die Aula über den Schulhof. Parkplätze sind ausreichend und kostenfrei vorhanden. Wir beginnen am Freitag um 18.00 Uhr, ab 17.30 Uhr werde ich dort sein. Am Samstag und Sonntag werde ich ab 7.30 Uhr dort sein.

Anmeldung und Bezahlung:

Bitte melde Dich per E-Mail bei mir an. Mit deiner Anmeldung erkennst Du die Reisebedingungen an. Du erhältst von mir eine Anmeldebestätigung. Bitte überweise die Yoga-Seminargebühr von 135 EUR auf mein Konto. Eine Anzahlung von 25 EUR sofort und eine Restzahlung von 100 EUR bis zum 10.04.2024 ist auch möglich.

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

Bitte gebe als Verwendungszweck an: Yoga-pur, 10.05.2024 und deinen Namen

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Auflage für die Yogamatte, eine Decke, warme Socken.

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 natürlich auch Deine eigene Yogamatte mitbringen.

Es kann immer mal sein, dass etwas dazwischen kommt...

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. Buche Dir gerne eine Reiserücktrittsversicherung.

Du bist Dir unsicher, ob der Kurs das richtige für Dich ist? Wir können deine Fragen gerne klären. Ruf mich einfach an. Ich freue mich auf Dich.

Deine Wiebke