

Yoga - Auszeit im Herbst

30.09. - 03.10.2022

Freitag

individuell anreisen, Abendessen
18.30 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Einstimmung
entspannende Yoga - Asana - Praxis

Samstag & Sonntag

Pranayama (Atemübungen)
gemeinsames Frühstück & Abendessen
2 X Yoga - Asana - Praxis

Montag (Feiertag)

Pranayama
gemeinsames Frühstück
1 X Yoga - Asana - Praxis
ab 13.00 Uhr Ausklang, individuelle Abreise
und/ oder Outdoor-Aktivität

Yoga - Teilnahmegebühr 249,- €
bei Anmeldung + Zahlung bis 15.07.2022, danach 269,- €
+ Hotelkosten

Alle Preise verstehen sich inkl. der zum
Veranstaltungszeitraum gültigen gesetzlichen
Mehrwertsteuer. Bei angeordnetem Absage der
Veranstaltungen wird die Yogagebühr wahlweise
zurückerstattet oder für einen Folgetermin
gutgeschrieben.

Übernachtung

1 Übernachtungen pro Person inkl. Frühstück
im Einzelzimmer 75,- €/ Doppelzimmer 55,- € p.P.
Die Reservierung nehme ich vor. Die Abrechnung/
Bezahlung erfolgt direkt vor Ort. Abendessen ist nicht
inkludiert und kann a-la-Card bestellt werden.



Anmeldung an

EINKLANG - Yoga für dich
Katrin Reuß
Sorge 13 - 07545 Gera
info@einklang-yoga.com
mobil 0173-5627518



Hoteladresse

Hotel Neue Höhe
Neuklingenberg 11 - 01774 Klingenberg
www.neuehoehe.de
Telefon 035202-5099

Yoga-Auszeiten

2022



über mich

Katrin Reuß



* Diplom-Sportlehrerin * Yogalehrerin * Referentin für Fitness- und Gesundheitstraining und Yoga * Inhaberin des Yogastudios EINKLANG-Yoga für dich in Gera
* Gründerin der Online-Yoga-Plattform
www.myonyo.de

Ich vermittelte einen Yogastil, der dich als Teilnehmer zunächst bei körperlichen Aspekten abholt. Die Praxis ist auf das eigene Erleben

und Erfahren der Asanas (Yogaübungen) ausgerichtet, enthält fordernde und entspannende Teile und ermöglicht dir das Eintauchen in ein bewusstes, achtsames Üben. Die Ausführung der Asanas, angepasst an deine individuellen Bedürfnisse und Grenzen, führt dich zu einer Begegnung mit dir selbst auf eine ganz besondere, vielleicht neue Weise. Durch das Erlernen von Übungstechniken können sich Blockaden lösen und bestehende Unbalancen auf verschiedenen Ebenen harmonisiert werden.

Pranayama (Atemübungen), Meditation, eine kleine Wanderung durch die herrliche Natur rund um das Hotel Neue Höhe und ein interessanter Vortrag Yoga-Programm ab.

Ich freue mich auf dich!

Yoga - Auszeit im Mai

26. -29.05. 2022



Donnerstag (Christi Himmelfahrt)

individuell - entspannt anreisen
Zeit für Sauna & Wellness, Abendessen
20 Uhr gemeinsame Abendmeditation

Freitag

10 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Einstimmung
2 X Yoga - Asana - Praxis
gemeinsames Abendessen

Samstag

Pranayama (Atemübungen)
gemeinsames Frühstück & Abendessen
2 X Yoga - Asana - Praxis

Sonntag

Pranayama
gemeinsames Frühstück
1 X Yoga - Asana - Praxis
ab 13.00 Uhr Ausklang, individuelle Abreise und/
oder Outdoor-Aktivität

Yoga - Teilnahmegebühr 249,- €
bei Anmeldung + Zahlung bis 15.03.2022, danach 269,- €
+ Hotelkosten auf der Rückseite

Bitte bringe eine eigene Matte mit. Wenn weitere Hilfsmittel wie Blöcke, Gurt, feste Decke und Bolster vorhanden sind, bringe diese möglichst auch mit. Und Du benötigst fürs Yoga bequeme Kleidung, in der du dich wohl fühlst und die Dehnung und Entspannung zulässt, sowie ein Paar Socken für die entspannenden Teile unserer Praxis. Ach ja, und eine Portion Neugier und Humor.

Sommer - Yogawochenende

14. - 16.08.2022

Freitag

individuell - entspannt anreisen
16.30 Uhr Begrüßung, Vorstellung, Einstimmung
entspannende Yoga - Asana - Praxis
gemeinsames Abendessen

Samstag

Pranayama (Atemübungen)
gemeinsames Frühstück & Abendessen
2 X Yoga - Asana - Praxis

Sonntag

Pranayama
gemeinsames Frühstück
1 X Yoga - Asana - Praxis
ab 13.00 Uhr Ausklang, individuelle Abreise
und/ oder Outdoor-Aktivität

Yoga - Teilnahmegebühr 179,- €
bei Anmeldung + Zahlung bis 15.05.2022, danach 199,- €
+ Hotelkosten auf der Rückseite

