KOSTEN DES YOGA-WOCHENENDES

130,00€ SEMINARKOSTEN
zzgl. Unterkunft und Verpflegung

DOPPELZIMMER KOMFORT
inkl. Frühstück 155,00 €/Nacht
in Einzelbelegung 1099,00 €/Nacht

DOPPELZIMMER DELUXE
inkl. Frühstück 175,00 €/Nacht
in Einzelbelegung 119,00 €/Nacht

FAMILIENZIMMER
inkl. Frühstück für 2 Personen 145,00 €/Nacht
in Einzelbelegung 99,00 €/Nacht

Aufgrund der Gruppenreservierung gewährt Ihnen das Hotel NEUE HÖHE 5% Rabatt bei der Zimmerreservierung.

Beim Abendessen erwartet Sie eine regionale Genießerküche des Restaurants „Zur Neuklingenberger Höhe“ – Gesundheit und Ausgewogenheit haben Vorrang.

LOCATION

HOTEL NEUE HÖHE
Neuklingenberg 11 |
D-01774 Klingenberg
Telefon: +493520250900
Mail: info@neuehoehe.de
www.neuehoehe.de

WER ICH BIN

Ich bin Sandra Ullrich. Vier Kinder und ein Ehemann machen mein Leben bunt, chaotisch und einfach wunderschön.

Ich weiß genau wie es ist, sich immer wieder kleine Inseln der Ruhe im Alltag zu schaffen. Auch ich muss konsequent daran arbeiten, mir bewusst Auszeiten für mich zu nehmen und auf meinen Körper zu achten. Genau deswegen finde ich einen ganzheitlichen Ansatz des Trainings so wichtig.

Mit meiner langjährigen Erfahrung als Physiotherapeutin und Yogalehrerin stelle ich für meine Kursteilnehmer und auch für Sie ganz individuell die richtigen Übungen zusammen. Lassen Sie mich Ihnen helfen, einen für Sie passenden Dreiklang aus Körper, Geist und Seele zu finden.

Sie haben Fragen zur Yoga-Reise? Schreiben Sie mir gern oder rufen Sie mich an.

TELEFON: 0172 7532991
MAIL: kontakt@bewegungsraum-dresden.de
WEB: www.bewegungsraum-dresden.de

EINE ERFAHRUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Yoga-Reise

Sandra Ullrich
Bewegungsraum
Körper, Geist & Seele

ABSEITS DES ALLTAGS DAS JAHR AUSKLINGEN LASSEN

Die Zeit vergeht wie im Flug und das Jahr hat Sie viel Kraft gekostet? Das Jahresende naht und gefühlt wird der Stapel an Aufgaben immer größer? Dann ist genau der richtige Zeitpunkt gekommen, um auf die Stopptaste zu drücken.

Gönnen Sie sich an einem wunderschönen Ort, umgeben von Natur, Momente der Ruhe und des Innehaltens. Nah und doch weit weg von der Alltagshektik finden wir an unserem Yoga-Wochenende ganz besondere Momente der Entspannung.

Ablauf des YOGA-WOCHENENDE

Das Yoga-Wochenende gibt einen Rahmen vor und lässt gleichzeitig sehr viel Raum für eigene Unternehmungen. Es ist für jede Erfahrungsstufe im Yoga geeignet – im Zentrum steht das Innehalten und das Sammeln von Erfahrungen, die in den Alltag mitgenommen werden können.

Damit Sie eine genauere Vorstellung bekommen, hier ein kleiner Einblick:

Freitag

Ab 15.30 Uhr	Anreise und Zimmerbezug
16.45-17.30 Uhr	Begrüßung, Ankommen
17.30-19.00 Uhr	Einführung: Was ist Yoga? Yogaeinheit am Abend
19.00-21-00 Uhr	gemeinsames Abendessen

Samstag

07:30-09:00 Uhr	Hatha Yoga am Morgen und Morgenmeditation
09:00-10:00 Uhr	gemeinsames Frühstück
11:00-12:30 Uhr	Nordic Walking (für all diejenigen, die möchten), je nach Wetter ist auch eine große Winterwanderung möglich
12:30- 16:30 Uhr	Freizeit (Zeit für Massagen, Well- ness, Sauna und
16:30-18:00 Uhr	Spaziergänge) Yin Yoga zum
18:00-20:00 Uhr	Tagesausklang gemeinsames
20:00-21:00 Uhr	Abendessen geführte Abendmeditation

Sonntag

07:30-09:00 Uhr	Hatha Yoga am Morgen und Morgenmeditation
09:00-10:00 Uhr	gemeinsames Frühstück
11:00-12:00 Uhr	Einführung in die Praxis der Entspannungsverfahren Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training
13:00 Uhr	Ende des gemeinsamen Yoga-Wochenendes

GRUNDLAGEN DES HATHA YOGA

Beim Hatha Yoga am Morgen unterstütze ich Sie dabei, den eigenen Körper intensiver wahrzunehmen und auf die Bedürfnisse zu achten. Wir lösen gemeinsam physische und psychische Spannungen und beugen damit neuen Spannungen vor.

GRUNDLAGEN DES YIN YOGA

In dieser speziellen Form des Yogas werden die ruhenden Positionen, auch Asanas genannt, ohne aktive Muskelkraft – also passiv – über drei bis fünf Minuten gehalten. Durch das lange Halten der Positionen ohne zusätzlich Kraft einzusetzen, entfaltet sich die volle Wirkung auf unser Fasziensystem.

GRUNDLAGEN DES ENTSPANNUNGSVERFAHRENS PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION UND AUTOGENES TRAINING

Ich gebe Ihnen einen Einblick in die Entspannungstechniken Progressive Muskelrelaxation, Bodyscan und andere Körperwahrnehmungsübungen, Autogenes Training, Atemübungen und Meditation.

AKTUELL GEPLANTE YOGA-REISE

29.11.-01.12.2024