

Yoga Wochenende

mit Christine & Anne
Hof Kranichmoor in Schaalsee Nähe

Ein Wochenende auf dem Lande mit intensivem Yoga bietet die beste Gelegenheit, in kurzer Zeit weit weg vom Alltag **zur Ruhe zu kommen** ...

Wir begrüßen die ersten Frühlingsboten, **entgiften, entschlacken** und **verjüngen** durch ein entsprechendes Übungsprogramm und entsprechende regenerierende Nahrung.

Der **Seminarhof Kranichmoor** liegt im Naturpark der **Lauenburgischen Seen** und in der Nähe des **Schaalsees**, bietet optimale Voraussetzungen, um Energie zu tanken und in Ruhe innere Stärke aufzubauen.

Wonnigliches Yoga üben - in der klaren Luft durchatmen - dem Ruf der Kraniche lauschen - Zeit zum Träumen - an Seen und unter alten Bäumen spazieren - am Holzfeuer entspannen - in der Natur die Stille genießen.

Unterbringung im Seminarhaus www.seminarhauskranichmoor.de
Erreichbar in ca. 45 Autominuten von Hamburg.

Yoga, VP und Unterkunft

- 3 Tage 421 / 427 €
- 2 Tage 319 / 323 €

Zur **Anmeldung** bitte fülle den Anmeldebogen im Download aus und sende ihn an die angegebene Postadresse. Damit ist der Platz gebucht.

Wir sind eine kleine Gruppe! Alle Übungslevels sind willkommen, jede/r Teilnehmende wird individuell gefördert.

Anreise am Donnerstag oder optional auch am Freitag. Es kann auch an der Freitag 17.00 Uhr Stunde teilgenommen werden (mit Aufpreis). Wir werden versuchen Fahrtgemeinschaften zu bilden. Wir beginnen am **Donnerstag** mit einem gemeinsamen **Abendessen um 18.00** (Freitag 18.30) und einer Meditation um 20.30.

Freitag/Samstag

08.00 - 09.15 Meditation und Pranayama

09.15 - 11.15 Zen-Frühstück & Pause

11.15 - 13.15 Yoga

13.30 Mittagessen und bis 17.00 Freizeit zum Spazieren, Ruhen, Lesen, Seele baumeln...

17.00 - 18.30 regeneratives Yoga

18.30 Abendessen

Meditation 20.30

Sonntag

08.00 - 09.15 Meditation und Pranayama

09.15 - 11.15 Zen-Frühstück & Pause

11.15 - 13.15 Yoga

13.30 Mittagessen & Abreise

Kursleitung

Christine Bader übt Yoga und asiatische Lebenspflege seit über 35 Jahren. Sie ist lizenzierte Iyengar Yogalehrerin und unterrichtet Hatha Yoga nach der Iyengar Tradition, fundiert, klar und präzise. Kraftvolles und dynamisches Üben wird ergänzt durch erholsame und regenerative Haltungen, Atmung und Meditation. Christine gibt Yoga im Gruppen- und Einzelunterricht und leitet Seminare, Retreats und Ausbildungen.

Anne Seidel sorgt für feinste makrobiotische Küche an Bord. Sie hat viel Jahre Erfahrung im Kochen für Yoga- und Gesundheitsseminare und versteht meisterhaft, Menschen aller Ernährungsrichtungen zu begeistern, und jeden Appetit zu zufrieden zu stellen. Interessierten bietet sie auf Anfrage gerne Hintergrundwissen über Makrobiotik (vegane ausbalancierte Ernährung) in Gesprächsrunden an.