



Yoga Mini-Retreat / Wochenende mit Christine 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 ...**

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 – im Sommer in klaren Waldseen baden - am Holzfeuer entspannen - in der Natur die Stille genießen.

Unterbringung

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

Anreise

am Donnerstag bis 18.00. Wir werden versuchen Fahrtgemeinschaften zu bilden.

Beginn

am **Donnerstag** mit einem gemeinsamen **Abendessen um 18.30** und einer **Einführung** 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

Sonntag

08.00 - 09.15 Meditation und Pranayama

09.15 - 11.15 Zen-Frühstück & Pause

11.15 - 13.15 Yoga

13.30 Mittagessen

15.30 Abreise (bitte lasse dir etwas Zeit)

Der Zeitplan gilt als Orientierung und wird gegebenenfalls unter Absprache angepasst.

Christine Bader

ist zertifizierte Iyengar Yoga® Lehrerin, Yoga-Coach und Künstlerin und praktiziert asiatische Lebenspflege und Ernährung als Lebenskunst. Ihr facettenreicher Unterricht entsteht aus Freude am Teilen der Erfahrung des Bei-Sich-Seins und basiert auf 30 Jahren Unterrichtspraxis und fast lebenslanger Erfahrung in körperorientiertem Üben. Er fußt in der Realität des Lebens und bietet Raum, den Wert von Traditionen zu entdecken, die so alt sind wie die Menschen selbst. Christine gibt Gruppen- und Einzelunterricht und leitet Seminare, Retreats und Fortbildungen.