



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.

Anmeldung

bitte fülle den Anmeldebogen 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 am Freitag/zur Zeit nicht. Es kann auch an der Freitag 17.00 Uhr Stunde teilgenommen werden + Aufpreis). Wir werden versuchen Fahrgemeinschaften zu bilden.

Beginn

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

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.