

DER ORT

Während eines Seminars auf dem Hof Oberlethe im Oktober 2021 begeisterte mich die Anlage und Umgebung so sehr, dass in mir der Wunsch Gestalt annahm, ein eigenes Yoga Seminar an diesem besonderen Ort anzubieten. In dieser liebevollen Umgebung in der Natur und mit eigenem Badesee findest du Ruhe vom Alltag.

Das Yogaprogramm welches wir anbieten findet in Sequenzen statt und richtet sich an Alle die Yoga üben und lieben.

Die Sequenzen sind so gestaltet das jede(r) mitmachen kann. Gesundheitliche Besonderheiten bitte mit uns besprechen, wir werden dann bei den Übungen Rücksicht darauf nehmen.

Sequenzen:

- Meditation
- Yin Yoga
- Hatha Yoga (nach Iyengar)
- Regeneratives Yoga (nach Iyengar)
- Pranayam (gelenktes Atmen)

mit Tuja, Petra und Saskia

Der Hof bietet Einzel- und Mehrbettzimmer mit und ohne eigenem Bad zum übernachten an. Im Preis enthalten sind alle köstlichen Mahlzeiten von Freitagabend bis Sonntag Mittag und die Raummiete für den großen Übungsraum. Ihr könnt eurer Zimmer direkt beim Hof Oberlethe auf der Internetseite buchen:

<https://www.hof-oberlethe.de>

DAS PROGRAMM

Freitag

bis 18:00	Ankunft
ab 18:30	Abendessen
20:00-21:30	Yin Yoga

Samstag

07:00-08:00	Meditation
08:00-09:00	Frühstück
10:30-13:00	Yoga
13:00-14:00	Mittagessen
15:30-18:30	Yoga
ab 18:30	Abendessen

Abendgestaltung
Sauna ab 4 Personen möglich

Sonntag

07:00-08:00	Meditation
08:00-09:00	Frühstück
10:30-11:30	Thai Yoga Selbstmassage
11:30-13:00	Regeneratives Yoga und Pranayama
ab 13:00	Mittagessen und Abreise



Name:
Adresse:
E-Mail:
Telefon:

Seminar Kosten:

150,00 Euro bei Überweisung bis 1.4.2022

ab 2.4.2022 schließt die Anmeldung

Rücktritt bei Krankheit falls Nachrücker vorhanden sind 10% des Beitrags, ansonsten 25% der Seminararkosten. Stornierung des Zimmers muss mit den Hof geklärt werden.

Das Seminar findet bei einer Teilnehmer/innenzahl von 13 statt und hat maximal Platz für 20 Teilnehmer/innen. Anmeldungen werden der Reihe nach angenommen und sind erst nach Bezahlung verbindlich.

Bankverbindung: Saskia Coenraats IBAN: DE84 2001 0020 0628 5102 06
Betreff: Oberlethe

ANMELDUNG