



Wohlfühlen mit Yoga - Entspannung - Natur

Tauchen Sie ein in eine andere Zeit und verbinden Sie Tradition mit Moderne. Der 200 Jahre alte, authentische Vierseithof - ein wahrer Kraft- und Rückzugsort, ist perfekt um neue Energien aufzuladen, sich SELBST zu spüren und sich SELBST zu erfahren. Das bäuerliche Ambiente von damals, kombiniert mit Yoga, Entspannungsübungen, Naturmeditationen von heute, und gutes, gesundes Essen, stärken Körper, Geist und Seele. Gönnen Sie sich an diesem Wochenende eine Pause mit einer guten Freundin/einem Freund oder dem Partner.

Die Ruhe des Bayerischen Waldes genießen. Der Wald als Medizin. Nicht nur die Lungen schöpfen frische Luft, sondern auch die Seele kann Atem holen. Regeneriert, frisch erholt und wie neu geboren, kehren Sie in Ihren Alltag zurück.

Eine AusZeit, die Sie nicht vergessen werden!

Termin:

- Freitag, den 23.08., ab 16.00 Uhr bis Sonntag, 25.08.2019, Ende 14.00 Uhr

Programm:

Freitag

- Anreise bis 16 Uhr.
Empfang in der Stube mit Kaffee und Kuchen
- 17.00 bis 18.00 Seminar-Einführung
- 18.00 bis 20.00 Abendessen
- 20.30 bis 21.30 Seminarraum
Ankommen-Tiefenentspannung

Samstag

- 07.30 bis 8.00 Morgenmeditation und Atemübungen auf der Wiese
- 08.00 bis 9.00 Vitalfrühstück
- 10.00 bis 12.00 Wohlfühlyoga
- 12.30 bis 13.30 Mittagessen
- 13.30 bis 18.00 Uhr Zeit für dich - Sinnen- oder Heubad auf Wunsch oder Genießen und Faulenzen
- 19.00 bis 20.00 Abendessen
- 20.30 bis 22.00 Seminarraum
Tiefenentspannung, Tag ausklingen, meditativen Tanz

Sonntag

- 7.30 bis 8.00 Morgenmeditation und Atemübungen auf der Wiese
- 8.00 bis 9.30 Vitalfrühstück
- 10.00 bis 12.00 meditative Wanderung
- 12.00 bis 13.00 Mittagessen
- 13.15 bis 14.00 Seminarabschluss - Feedback und Tipps für zuhause
- 14.00 Abreise und Heimfahrt
-

Buchung & Preise

- 2 Übernachtungen mit Vollpension, Seminargebühr, Wasser, Kaffeepausen, im EZ: € 290,00 pro Person
im DZ: € 245,00 pro Person
im MBZ: € 225,00 pro Person

- Für Fragen und Buchungen wenden Sie sich bitte an Marie-Luise Freimuth unter Telefon: 09927-9 50 74 70 oder E-Mail: info@tillishof.de.