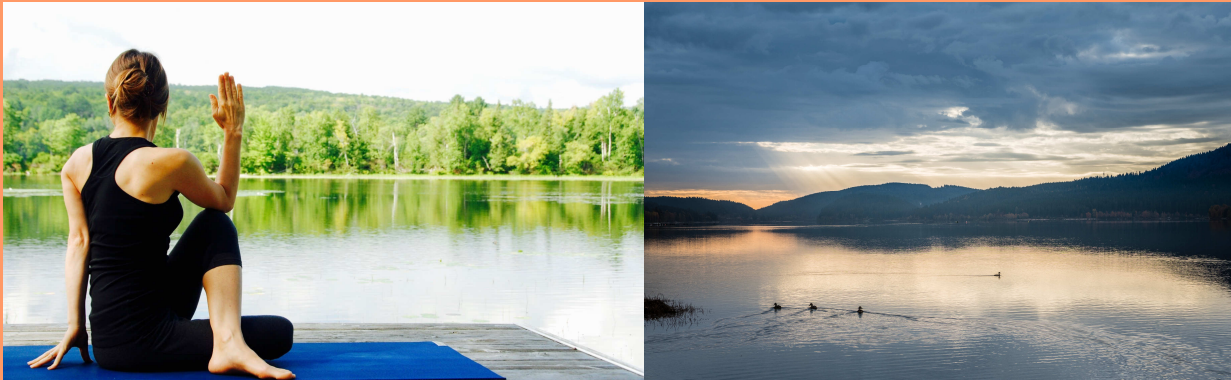


VIER JAHRESZEITEN AM SCHLUCHSEE

YOGA-WOCHENENDEN 2019



Termine: 08.-10. März | 26.-28. April | 14.-16. Juni 2019

Yoga-, Atem- und Konzentrationsübungen führen zu mehr innerer Ruhe und Stabilität im Alltag. Yogalehrer und Yogatherapeut Peter Schoppe zeigt Ihnen verschiedene Haltungen und Übungen. Das Yoga-Wochenende richtet sich an Anfänger und mäßig Fortgeschrittene und ist auch für weniger bewegliche Menschen geeignet.

Wir erlernen an diesem Yoga-Wochenende die Haltungen des Hatha-Yoga, die sogenannten Asanas. Eine Yoga-Einheit ist gegliedert in eine Anfangsentspannung, körperlichen Übungen und einer Schlussentspannung, diese werden soweit als möglich auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt.

Kursprogramm:

Freitag	16:00-17:30 Uhr	Begrüßung und Einführung
	20:15 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
Samstag	08:00-09:00 Uhr	Yoga am Morgen
	12:00-13:30 Uhr	Yoga am Mittag
	18:00-18:30 Uhr	Kurze Yogastunde
	20:15 Uhr	Gemeinsames Abendessen im Rahmen der Halbpension
Sonntag	08:00-09:00 Uhr	Yoga am Morgen
	12:00-13.30 Uhr	Yogastunde zum Abschluß

Unsere Leistungen:

- * 2 Übernachtungen (Freitag bis Sonntag)
- * Schlemmer-Frühstücksbuffet
- * 6-Gang Wahlmenü, Vitalmenü oder Themenbuffet
- * 5 Yoga-Einheiten à 60-90 Min.
- * Vier Jahreszeiten Inklusivleistungen

**Pro Person
im DZ
ab € 429.-**

Buchbar bis 1 Woche vor Anreise.

Teilnehmerzahl mind. 5 Personen, max. 12 Personen.

Wir bitten um Ihre Anmeldung unter **Tel. +49 (0) 7656 / 70-326**
oder online unter www.vjz.de/de/freizeit-sport-schwarzwald.

Hotel Vier Jahreszeiten am Schluchsee · www.vjz.de · info@vjz.de

