

29.10.-01.11.2020: Yoga und Wandern im Schwarzwald mit Katrin und Michael Jung

Lust auf Jung – Lust auf Yoga

Lass Dich verzaubern vom magischen Schwarzwald. Spüre die heilsame Energie der Bäume und die Verwurzelung mit Mutter Erde. Tauche mit uns ein in ein langes Wochenende fernab von Hektik und Lärm. Finde wieder die Verbindung zu Dir selbst und gönne Dir Deine ganz persönliche Flusszeit und Deinen Reinigungsprozess für Körper, Geist und Seele.

Viel Yoga, gesundes Essen aus bioregionalem Anbau - frisch zubereitet von Daniela Nunez - Bewegung und frische Luft bei unseren Wanderungen und Meditationen in der wunderschönen Schwarzwaldregion laden Deine Energiespeicher wieder auf!

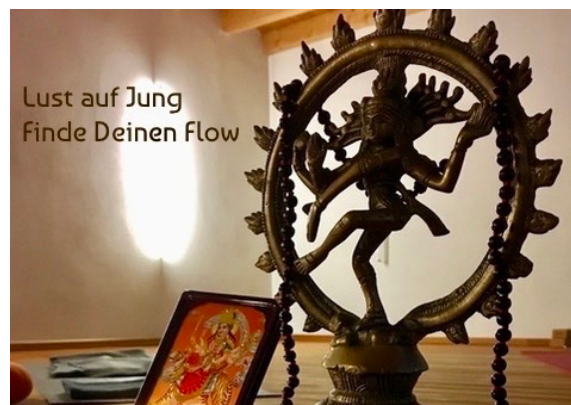
Wir beginnen den Tag mit einem kraftvollen Vinyasa Yoga Flow. Nach dem Brunch kannst Du den Tag nach Lust und Laune für Dich nutzen oder an unserer geführten Wanderung mit Meditation im herbstlichen Schwarzwald teilnehmen. Im Seminarhaus erwarten Dich dann ein kleiner Snack und eine Ruhepause. In unserer Yoga-Stunde am Abend praktizieren wir ruhige, ausgleichende Yoga-Sequenzen. Musik, Mantra, Pranayama und Meditation sind fester Bestandteil der Yoga-Stunden.

Nach dem Abendessen ist Zeit für gemütliches Zusammensein oder Zeit für Dich z.B. bei einem guten Buch. Wer noch tiefer in das Thema Meditation eintauchen will, hat vor dem Schlafengehen die Möglichkeit, eine gemeinsame einstündige Meditation unter Peter Laux Anleitung zu erfahren.

Zum Abschluss des Wochenendes erwartet Dich am Sonntag noch ein zweistündiger Workshop zum Thema „Asanas und ihre körperliche, energetische und geistige Wirkung“

Sankt Georgen ist von Freiburg in einer Stunde mit dem Flauto zu erreichen. Gerne sind wir bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich. Du kannst aber auch mit der Bahn anreisen und bei Bedarf organisieren wir das Abholen vom Bahnhof für Dich.

Das Bio- und Seminarhotel „Kailash Guesthouse“ ist 2018 kompetent liebevoll renoviert worden und verwöhnt Dich mit vegetarischer / veganer Bio-Küche. Yogamatten sind vorhanden, Du kannst aber auch Deine eigene Matte mitbringen.



Angebot und Wert:

**Preis: 330,- EUR Kursgebühr, inkl. Verpflegung, zzgl. Übernachtung
Frühbucherpreis bis 30.06.2020: 297,- EUR**

Im Preis enthalten: 6 x Yogapraxis, 2 geführte Wanderungen, Workshop am Sonntag. Willkommenssnack am Anreisetag. Kaffee, Tee, Zitronen-Wasser, Nüsse, Obst, Energyballs vor der Morgenpraxis. Kaffee, Tee und Snack am Nachmittag. 3 x Brunch und 3 x Abendessen.

Nicht enthalten sind die Kosten für die Übernachtung (ab 39,00 pro Person / Nacht im Zweibettzimmer. Einzelzimmer gegen Aufpreis möglich.

Zum Reservieren Deiner Unterkunft schreib bitte an Daniela Punez und Peter Laux eine Mail: info@kailash-guesthouse.de oder ruf an: 07724 – 6211.

Unter kailash-guesthouse.de/angebote/zimmer/ kannst Du Dir einen Überblick über die verschiedenen Zimmerkategorien verschaffen.

Anfahrt:

Kailash Guesthouse
Retreatzentrum - Seminarhaus - Biohotel
Mozartstraße 18
78112 Sankt Georgen (i. Schw.)



Workshop am Sonntag:

„Asanas und ihre körperliche, energetische u. geistige Wirkung“

Anhand ausgewählter Asanas erkunden wir die Wirkung des Yoga auf Körper, Geist und Seele.

Das Praktizieren des Asanas wirkt sich positiv auf Stress, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen und Gelenkbeschwerden aus. Yoga stärkt die Muskulatur und hilft bei der Lösung von Verkrampfungen.

Wir spüren mehr Energie und neue Vitalität, empfinden geistige Klarheit und eine Verbesserung der Konzentration. Es stärkt unser Immunsystem und gibt uns neues Selbstvertrauen.

Namasté – wir freuen uns auf Dich!

Dein Yoga- und Wanderwochenende vom 29.10. – 02.11.2020 mit Katrin und Michael

Donnerstag, 29.10.2020 - Anreisetag

- Ab 15.00 Uhr Check in im Kailash Guesthouse, Zimmerbelegung, kleiner Spaziergang
Kaffee / Tee / Zitronen-Wasser und Willkommenssnack
- 17.00 Uhr Begrüßung und Kennenlernen
- 18.00 bis 19.30 Uhr ruhiges, ausgleichendes Yoga, Pranayama und Meditation
- 19.30 Uhr Abendessen

Freitag, 30.10.2020 und Samstag, 31.10.2020

- Ab 08.00 Uhr Kaffee / Tee / Zitronen-Wasser, Nüsse, Obst, Energyballs
- 08.30 bis 10.30 Uhr Vinyasa-Yoga, Pranayama, Meditation
- 10.30 Uhr Brunch, danach individuelle Freizeit **oder**
- 12.00 bis ca. 16.00 Uhr geführte Wanderung mit Meditation im Wald
Kaffee und Tee mit Snack am Nachmittag
- 18.00 bis 19.30 Uhr ruhiges, ausgleichendes Yoga, Pranayama und Meditation
- 19.30 Uhr Abendessen

Sonntag, 01.11.2020 - Abreisetag

- Ab 08.00 Uhr Kaffee / Tee / Zitronen-Wasser, Nüsse, Obst, Energyballs
- 08.30 bis 10.15 Uhr Vinyasa-Yoga, Pranayama, Meditation
Zimmerräumung bis 10.30 Uhr
- 10.30 Uhr Brunch
- 12.00 Uhr Workshop: „Asanas und ihre körperliche, energetische u. geistige Wirkung“
- 14.00 Uhr Verabschiedung

Änderungen vorbehalten (je nach Wetter)

