

# Dein YOGAWOCHENENDE im Grünen

## Yoga im Frühling - Achtsames Spiel mit den Energien

Der Frühling ist die Zeit der aufstrebenden Energien. Zeit, die eigenen Kräfte wieder zu spüren und gleichzeitig achtsam mit ihnen umzugehen. Aktiv werden, Altes zurück zu lassen und Dich neu mit Dir selbst verbinden, Dir gut tun und Dein Glück selbst in die Hand zu nehmen, Dich besinnen, entspannen und genießen. Körper, Geist und Seele lieben jeden Moment, in dem Du Dich freundlich Dir selbst zuwendest und Dich entspannt öffnest für das was ist.

**Mit meinem Yoga-Wochenende möchte ich Dich einladen, Dir diese Zeit für Dich zu schenken und an einem wunderschönen Ort in einer kleinen Gruppe die Magie von Yoga und Mehr zu erleben.**

Komm mit mir ins wunderschöne Harbergen Retreat Zentrum. Ein ganz in der Natur gelegener besonderer Ort, umgeben von Wäldern, Wiesen und einer wohltuenden Stille nahe des Wesertals, der uns für unser Yogawochenende eine kuschelige und inspirierende Heimat sein wird. Mach Dir gerne selbst ein Bild: [www.seminarhotel-harbergen.de](http://www.seminarhotel-harbergen.de)

Unsere Gastgeber sind Jørgen und Elisabeth Hastrup-Kiil. Mit liebevoll im skandinavischen Stil eingerichteten Räumen, einem riesengroßen Naturgrundstück mitten im Grünen und hochgelobter vegetarischer Kulinarik halten sie alles bereit, was den Alltag verblassen und uns auftanken lässt.

Ich bringe meine Klangschaalen und Klanginstrumente mit für noch mehr genussvolle Momente mit allen Sinnen.

Komm gerne so wie Du bist, auch wenn Du vielleicht noch nicht viel Yogaerfahrung hast.

An den drei Tagen werden wir etwa 9 Stunden gemeinsame Praxis „Yoga und Mehr“ haben:

Yogapraxis mit unterschiedlichen Schwerpunkten (Hatha Yoga und Entspannung im fließenden Vinyasa-Stil, Yin Yoga, Klang Yoga), Meditation, Pranayama, Klangbad, je nach Wetter Yoga und Walking in der Natur.

Darüber hinaus gibt es ausreichend freie Zeit, die Du auf Deine Weise genießen kannst in Stille oder gemeinsam, spazieren gehen, die Natur genießen, chillen, lesen, durchatmen u.v.m.

**Termin:** 19. April 2024 (14.30 Uhr) bis 21. April 2024 (ca. 14 Uhr)

**Ort:** Harbergen Retreat Zentrum, 27254 Staffhorst

### Ablauf geplant:

Freitag, 19.4.:  
ab 14.00 Uhr Eintreffen/Einchecken im Harbergen Retreat Zentrum  
15.00 Uhr gemeinsam ankommen/Einstimmung mit Kaffee/Tee/Gebäck  
16.00 Uhr Yoga und Mehr Praxis 1  
18.30 Uhr Abendessen vegetarisch und superlecker  
Abend für Dich oder gemeinsam: chillen, klönen, tanzen, singen,  
Frühlingsabend draußen genießen u.s.w.

Samstag, 20.4.:  
8.30 Uhr Frühstück liebevoll und lecker  
10.00 Uhr Yoga und Mehr Praxis 2  
12.30 Uhr Mittagessen vegetarisch und superlecker  
15.00 Uhr Yoga und Mehr Praxis 3 mit kleiner Kaffee-/Tee-Pause  
18.30 Uhr Abendessen vegetarisch und superlecker  
Abend für Dich oder gemeinsam: chillen, klönen, tanzen, singen,  
Frühlingsabend draußen genießen u.s.w.

Sonntag, 21.4.: ab 8.30 Uhr Frühstück liebevoll und lecker  
10.00 Uhr Yoga und Mehr Praxis 4  
12.00 Uhr Abschlussrunde  
12.30 Uhr Mittagessen vegetarisch und superlecker  
anschließend Abreise

### **Ausgleich:**

#### **Teilnahme am Yogawochenende:**

**Earlybird (gilt bis 31.1.2024): 190 Euro** Teilnahmegebühr pro Person

**Regulär (gilt ab 1.2.2024): 220 Euro** Teilnahmegebühr pro Person

Zahlbar an Sylvia Stamm bis vier Wochen vor dem Termin.

#### **zzgl. Übernachtung und Vollpension all inclusive im Harbergen Retreat Zentrum:**

189 Euro pro Person (im Dreier-Zimmer)

206 Euro pro Person (im Doppelzimmer)

249 Euro pro Person (im Einzelzimmer)

Es stehen insgesamt 10 Betten zur Verfügung.

Buchung bitte direkt beim Harbergen Retreat Zentrum. Alle Infos zum Haus findest Du auf [www.seminarhotel-harbergen.de](http://www.seminarhotel-harbergen.de).

Email: [info@seminarhotel-harbergen.de](mailto:info@seminarhotel-harbergen.de),

Ansprechpartnerin: Elisabeth Hastrup-Kiil

Es stehen insgesamt 10 Plätze zur Verfügung. Mindestteilnehmerzahl: 6

Für alle Fragen rund um das Yogawochenende stehe ich Dir gerne persönlich zur Verfügung unter Tel. 05041 – 7791956.

Da die Plätze begrenzt sind, melde Dich gerne so bald wie möglich bei mir per eMail an und buche bitte auch gleich Deine Unterkunft im Retreatzentrum Harbergen.

### **Ich freue mich auf Dich.**

Deine Sylvia

#### **Yogalehrerin RYS 500, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Kurstrainerin**

Praxis: Bahnhofstraße 2, 31832 Springe, Tel. 05041-7791956

[www.yoga-via.de](http://www.yoga-via.de)

[www.gestalttherapie-sprige.de](http://www.gestalttherapie-sprige.de)