



Yoga-Freizeit Hatha-Yoga im Thüringer Wald



© jtanki - fotolia.com

Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Unter Anleitung einer erfahrenen Yoga-Lehrerin lernen Sie Dehnungs- und Entspannungsübungen und verschiedene Atemtechniken.

Bei den einzelnen Übungen werden Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn trainiert, insbesondere wird die Rückenmuskulatur gekräftigt und gedehnt.

Reisepreis pro Person

- 225,00 €** Eine Person pro DZ/App incl. Yoga-Kurs
- 175,00 €** Zwei Personen pro DZ/App incl. Yoga-Kurs
- 100,00 €** Belegung mit weiterer Person ohne Yoga-Kurs
- 150,00 €** Einzelzimmer incl. Yoga-Kurs
- 40,00 €** Nichtmitgliederzuschlag

Unsere Leistungen

- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer/ Appartement incl. Teilnahme Yoga-Kurs
- Endreinigung
- Frühstück und Mittagsimbiss
- Yoga Kurs dienstags bis donnerstags 10:00-12:00 Uhr und 17:00-18:00 Uhr
- Änderungen vorbehalten

Reisetermin

17. bis 21. Juli 2017



©iStock.com/Milos Jokic

Hinweise

- Mindestteilnehmerzahl 5 Teilnehmer
- Höchstteilnehmerzahl 8 Teilnehmer

Hatha-Yoga Kursplan*)



© jtanki - fotolia.com

Dienstag - Donnerstag

Leichte Übungen aus dem Hatha-Yoga für Anfänger

10:00 - 12:00 Uhr

Dehnungs- und Entspannungsübungen (Asanas) mit verschiedenen Atemtechniken (Pranayama) um den Bewegungsapparat und die inneren Organe in Harmonie zu bringen, den Kreislauf anzuregen, das Nervensystem zu beruhigen, die Atmung zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

17:00 - 18:00 Uhr -durch Meditation die innere Ruhe finden-

Sie werden ruhiger, ausgeglichener und können den Anforderungen des Alltags gelassener begegnen. Schlafstörungen verschwinden, aufbauende und heilende Kräfte in Körper und Seele werden geweckt und stabilisiert.

*) Änderungen vorbehalten