

# Hatha-Yoga im Thüringer Wald



- **4 Übernachtungen im Doppelzimmer/ Appartement inkl. Teilnahme Yogakurs**
- **Endreinigung**
- **Frühstück und Mittagsimbiss**
- **Yogakurs dienstags bis donnerstags 10.00–12.00 Uhr und 17.00–18.00 Uhr**
- **Änderungen vorbehalten**

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.

Genießen Sie im „Haus Rennsteig“ in Oberhof diese Yogafreizeit mit Gleichgesinnten in angenehmer Atmosphäre. Nach einem liebevoll zubereiteten Frühstück starten Sie mit der Morgenheit und können nach dem Mittagsimbiss

Preise in Euro pro Person	
225,-	Eine Person pro Doppelzimmer oder Appartement inkl. Yoga-Kurs
175,-	Zwei Personen Doppelzimmer oder Appartement inkl. Yoga-Kurs
100,-	Belegung im DZ/App. mit weiterer Person ohne Yoga-Kurs
150,-	Einzelzimmer inkl. Yoga-Kurs
40,-	Nichtmitgliederzuschlag

**Termin:** 03.–07.06.2019

**Anmeldeschluss:** 15.01.2019

noch die Umgebung erkunden. Die Abendeinheit lässt Sie Entspannung finden, die Sie in der hauseigenen Sauna noch fortsetzen können.

## Hinweise:

- **Mindestteilnehmerzahl 5 Teilnehmer**
- **Höchstteilnehmerzahl 8 Teilnehmer**