

Newsletter Sozialwerk.Bund Nr. 6 vom 08.02.2017

Oberhof Yogafreizeit 17.-21.07.2017

Wir freuen uns, in diesem Jahr wieder eine Yogafreizeit in Oberhof anbieten zu können.

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.

Die Konditionen finden Sie in der beigefügten Information.



© jtanki - fotolia.com

Der Termin 2017 wurde in die bundesweiten Sommerferien gelegt, damit Sie die Möglichkeit haben, Ihren Familienurlaub mit der Yogafreizeit zu verbinden.

Unser **Ferienhaus Rennsteig** in **Oberhof** bietet den Ausgangspunkt für zahlreiche Unternehmungen.

Während Ihres Aufenthalts wird die kostenfreie **Oberhof Card** Ihre Urlaubszeit bereichern. Lernen Sie die Vielfalt der Ferienregion Oberhof und den Facettenreichtum Thüringens im Rahmen der Aktiv- und Kulturwelt kennen. Abgerundet wird das Angebot durch jede Menge Vorteile

Für Gäste, die mit dem Smartphone reisen, werden alle Leistungen und Informationen der Oberhof Card in einer praktischen APP zur Verfügung gestellt. Die Oberhof Card APP können Sie kostenlos aus Ihrem APP-Store laden. Täglich erhalten Sie außerdem eine Push-Mitteilung mit einem Tagestipp.

Thüringer Wald Card inclusive

Auf der Rückseite der Oberhof Card befindet sich die Thüringer Wald Card, die zusätzlich für die Dauer Ihres Aufenthaltes gilt. Mit dieser weiteren Gästekarte des Naturparkes Thüringer Wald kommen Sie in den Genuss von bis zu 300 weiteren Vorteilsangeboten im Thüringer Wald. Sie finden Erlebnisse von Eisenach bis in das Biosphären-Reservat Vessertal, in den Urlaubsmetropolen Thüringens und Kleinode in unberührter Natur. Einen umfangreichen Erlebnisführer zur Thüringer Wald Card können Sie in der Oberhof-Information, gegen ein geringes Entgelt, erwerben.



Weitere Informationen sowie Auskunft über freie Zeiten erhalten Sie direkt bei der Hauptgeschäftsstelle in Wiesbaden unter der Telefonnummer 0611/75-2010 oder auf unserer Homepage.



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