

Yoga im Erzgebirge

Yoga, Wandern, Nette Menschen und viel Freude und Entspannung

Mit Yoga zur Ruhe kommen, wandern in herrlicher Umgebung, Körper, Geist und Seele entspannen – Yoga-Urlaub eignet sich für Einsteiger genauso wie für Menschen, die schon länger diese wohltuenden Übungen praktizieren.

Yoga im Landhotel Zollhaus im Erzgebirge vom 12.08.- 17.08.2012

Programmablauf:

1. Tag: Sonntag, 12.08.2012: Anreise

Anreise bis ca. 16:00 Uhr. Zeit zur freien Verfügung und Abendessen. Nach dem Abendessen treffen wir uns um 20:00 Uhr zu einem ersten Kennenlernen. Anschließend stelle ich das Wochenprogramm vor.

2.- 5. Tag: Montag 13.08. – Donnerstag, 16.08.2012: Yoga-Praxis, Freizeit

07:30 – 7:50 Uhr: Wir starten den Tag mit einer Meditation. Vor und nach der Meditation steht Tee, etwas Obst und Waffeln für einen kleinen Imbiss bereit.

08:00 bis 09:30 Uhr: Wir üben gemeinsam Yoga. Anschließend bleibt Zeit, ein ausgiebiges Frühstück vom Buffet zu genießen.

Zwischen den Unterrichtszeiten kann jeder seine Freizeit nach Lust und Laune gestalten. Wanderungen, Radtouren, Spaziergänge oder Ausflüge in die nähere Umgebung bieten sich an.

16:30 – 18:00 Uhr: Wir üben Yoga. Hier liegt der Fokus unserer Übungspraxis auf den regenerativen Asanas und den Umkehrhaltungen.

Am letzten Abend setzen wir uns noch einmal gegen 20:30 Uhr zusammen, um auf unsere gemeinsame Yogawoche zurückzublicken und Erfahrungen auszutauschen.

6. Tag: Freitag, 17.08.2012: Abschließendes Üben, Heimreise

Am Freitagmorgen endet nach einem gemeinsamen Üben und dem ausgiebigen Frühstück unser Urlaub.




Yogapraxis in der Tradition von BKS Iyengar

Hatha-Yoga in der Tradition nach BKS Iyengar kann von jedem geübt werden. Dabei spielt Alter, körperliche Konstitution, etc. keine Rolle. In der Yogapraxis werden die Schüler da abgeholt, wo sie stehen.

Mit Hilfsmitteln können die Haltungen so modifiziert werden, dass eine korrekte Ausrichtung und ein längeres Verweilen in den Asanas jederzeit möglich ist. Ob in dynamischen Übungsfolgen oder in einzelnen Asanas geübt, wirkt Yoga aktivierend und entspannend gleichermaßen. Nach einem ausgewogenen Übungsprogramm sind Körper und Geist entspannt.

Das Hotel Zollhaus

Lage: Im östlichen Erzgebirge, in unmittelbarer Nähe zur tschechischen Grenze und inmitten von Wäldern und Wiesen ist das Hotel Zollhaus ein idealer Ausgangspunkt für Rad- und



Wanderbegeisterte. Aber auch Kulturfreunde finden interessante Ziele wie zum Beispiel Dresden (39km), Prag (100km) oder das Bäder- Dreieck Karlsbad - Franzensbad – Marienbad.

Ausstattung: Das Zollhaus aus dem Jahre 1658 bietet als Landhotel besten Komfort und Service, ein Café, Biergarten mit Blick auf den Waldsee, Grillplatz und Fahrradverleih. Außerdem ist das Hotel mit einer wunderschönen neuen Wellnesslandschaft (über 140 qm) ausgestattet. Um Körper und Geist im Einklang zu halten, können die Hausgäste die verschiedenen Saunen im Wellness-Bereich nutzen.

Unterbringung: Die großzügig eingerichteten Doppel- und Einzelzimmer bieten Dusche/Bad/WC, Fön, Telefon, Weckradio und Sat.-TV.

Verpflegung: Für das leibliche Wohl sorgen sächsische Spezialitäten und saisonale Highlights.

Zu meiner Person

Mein Name ist Monika Schlichtig. Ich bin Yogalehrerin SKA, und ich freue mich auf einen gemeinsamen Yogurlaub mit Dir.

Bereits 1994 sammelte ich meine ersten Erfahrungen mit Yoga in der Tradition nach BKS Iyengar. Von Anfang an begeisterte mich die Genauigkeit und Disziplin mit der die Asanas geübt werden.

Yoga hat sich für mich in den langen Jahren meiner Übungspraxis zu meinem Zuhause, meiner Insel entwickelt, auf der ich für mich bin und Kraft für den Alltag finden kann. Yoga hilft mir, mit schwierigen Situationen gelassen umzugehen.

Näheres über mich und Yoga findest Du auf meiner Webseite unter www.mein-yoga.com.

Ich freue mich sehr darüber, mein Wissen an andere weitergeben zu dürfen und möchte vermitteln, was mir meine Yoga-Praxis gibt: Freude, Gelassenheit, Ruhe und Kraft.

Teilnehmerzahl: mindestens 6, höchstens 12 Personen

Yogareise vom 12.08.2012 bis 17.08.2012

1 Person im Doppelzimmer mit Halbpension, Yogaunterricht,

Tee am Morgen 475,00 €

Einzelzimmerzuschlag 15,00 € pro Tag

Sauna ist gegen Aufpreis von 10,00 € pro Tag möglich.

Massagen können vor Ort gebucht werden.

Anmeldung bitte schriftlich – siehe www.mein-yoga.com

Mit der Anzahlung von 120,00 € meldest Du Dich verbindlich für Deine Yogareise an.

Der Restbetrag ist 3 Wochen vor Beginn Deiner Yogareise zu begleichen.