



Yoga- Wochenende

im **Schweizer Haus**
in **Stolpe**



mitten im Nationalpark Unteres Odertal

Freitag 18.Sept. 2015 bis Sonntag 20.Sept. 2015

Öko-yogisch in der Uckermark

WERDE ATMUNGSAKTIV, DEHNSÜCHTIG UND STANDHAFT!

Mal ein ganzes Wochenende raus aus dem Alltag, tiefer in Yoga eintauchen, auftanken, erholen, tief durchatmen...

ab 266 € p.P.

Das Ziel ist den Körper und Geist in eine Einheit zu verwandeln und einen positiven Energiefluss zurück in unser Leben zu bringen.

Ideal zum Einstieg ins Hatha - Yoga oder als Wiedereinstieg nach einer Pause.

Uns erwartet ein wunderbar entspanntes Wochenende. Das abwechslungsreiche Programm gibt uns Einblicke in die Yoga Theorie und Praxis. Die Tiefenentspannung am Abend und eine wohltuende Massage sorgt für einen erholsamen Schlaf. Breathwalk verbindet die Atmung mit dem Gehen zu einer meditativen Übung, die den Körper vitalisiert und den Geist entspannt.

Dieses wundervolle „Schweizer Haus“ ,direkt im Nationalpark Unteres Odertal, umarmt von der Natur pur, bietet uns Platz zur Entfaltung. Hier soll Deine Seele baumeln dürfen und Dein Geist zur Ruhe kommen.

Yoga findet an besonderen Plätzen in der Freien Natur und bei unpassendem Wetter im „Schweizer Haus“ statt..

„Öko-yogisch“ betont unsere Verbindung mit der Natur. Wir setzen die einzigartige Tier- und Pflanzenwelt des Unteren Odertals YOGISCH in Szene!

Wir spüren die Natur, spüren uns selbst und entwickeln gemeinsam Yogahaltungen, abgeschaut im Nationalpark.

Wir steigern mit der leckeren vegetarischen Küche unseren Lebensgenuss. Wir öffnen Sinne, machen frei für neue Eindrücke und geben Dir die einmalige Chance, wirklich etwas für Dich selbst zu tun.

Du lernst die Grundprinzipien des Hatha- Yoga kennen und bekommst kreative Anregungen, wie Du Yoga in deinen Alltag integrieren kannst. Das Wochenende ist für Anfänger genauso geeignet, wie für Teilnehmer, die schon mit den Techniken vertraut sind.

WAS DU BEKOMMST

- 2 Übernachtungen DZ/2 BZ
- Sauna
- Verpflegung vegetarisch: 2x Frühstück, 2x Abendessen, 1x Mittagessen
- 4 Yoga-Einheiten in der Freien Natur: Atemübungen (Pranayama), Körperhaltungen (Asanas), Tiefenentspannung, Breathwalk, Meditation und Yogaphilosophie
- angenehme Körper- Massagen (eine Massage incl.)
- Info-Material für TN
- Abholservice vom Bahnhof Angermünde möglich

WAS ES KOSTET

ab 266 € p.P.

WANN UND WO

- Von Freitag 18.September 2015

Anreise: 16:00 - 18:00 Uhr

- Bis Sonntag, 20. September 2015

Abreise nach dem Frühstück

ANMELDUNG

Bis zum 09.August 2015 anmelden:

Ferienappartements „Schweizer Haus“

Schöneberger Str.1, Stolpe

16278 Angermünde

Tel.: 033338 85564

info@schweizerhaus-stolpe.de

www.schweizerhaus-stolpe.de

Mindestteilnehmerzahl: 6 / Maximalteilnehmerzahl: 10

Den Bahnhof Angermünde erreichen Sie mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Berlin aus ...Abholservice möglich.

Wir freuen uns auf das gemeinsame Wochenende.



„Schweizer Haus“
 Schöneberger Str.1, Stolpe
 Gabriele und Manriko Pust
 16278 Angermünde
 Tel.: 033338 85564
info@schweizerhaus-stolpe.de
www.schweizerhaus-stolpe.de



Yoga Nandi
 Heike Trebus
 Yogalehrerin, Entspannungspädagogin
 Am Holzhafen 1
 Tel/Fax 03332 520932
www.yoga-nandi.de



Silvana Fähnrich
 Wellnesstherapeutin
 R.-Breitscheid-Str. 27
 16278 Angermünde
 Telefon: 03332291525
www.silvana-faehnrich.de

**Wir sind Partner des Nationalparks Unteres Odertal,
 unterstützen den Schutz unserer natürlichen Umwelt
 und wirtschaften nachhaltig.**