

## Yoga

In wunderschöner Umgebung widmen wir uns unserer äußeren und inneren Haltung und natürlich der Entspannung und Erholung vom Alltag. Wir üben gemeinsam sanften Hatha Yoga und Pranayama (bewusstes Atmen) und lassen los in Yoga Nidra (der Yogaschlaf, eine wundervoll wirkungsvolle Tiefenentspannung aus dem Yoga) und anderen weiteren Entspannungsmethoden. Abgerundet mit dem schönen Klanginstrument Monochord tanken wir so wieder auf...

## Referentin



### Petra Meier-Bakkar

Yogalehrerin GkY, unterrichtet seit 2009 in Neumarkt und Umgebung sanftes Hatha Yoga, autogenes Training und gibt Seminare zum Thema Entspannung, Achtsamkeit und Yoga, seit 2022 auch als Ausbilderin für YogalehrerInnen tätig. Einmal jährlich im Sommer bietet sie auch eine Yogareise nach Griechenland an.

## Anmeldung

### Anmeldung über das EBW

- ✉ info@ebw-nah.de
- ☎ 09181 46256125
- 🌐 www.ebw-nah.de

## Kosten

### inklusive Leistungen:

- 3x Übernachtungen, Zimmergröße nach Wahl
- Handtücher/ Bettwäsche
- biologische Vollverpflegung
- Obst & Getränke (Wasser, Tee, Kaffee) tagsüber
- tägliche Yoga- & Entspannungsmöglichkeiten
- Yogabedarf (Matten, Kissen)
- kreative Angebote

### individuelle Leistungen:

- Besuch Landesgartenschau in Wangen
- weitere Ausflüge in der Region nach Interesse

### Preise:

- Einzelzimmer 469€
- Doppelzimmer 439€
- 3 -4 Bettzimmer 420€

Frühbucherrabatt bis 30.11.2023: jeweils - 15€

**150€ können bei der Krankenkasse als Yoga Kompaktkurs abgerechnet werden.**

Reiseveranstalter: YogaRaum Oberpfalz

## Yoga Wohlfühlzeit im Allgäu

05.05. -08.05.2024



Den Alltag vergessen -

Neue Energie tanken!



**Evangelisches  
Bildungswerk**

Neumarkt | Altdorf | Hersbruck

*Zeit für mich - Zeit für Wandern, Yoga, Ausflüge in die Allgäuer Umgebung, Ruhe und Stille genießen in Garten und Natur, gutes Essen und vieles mehr ... in einer kleinen Gruppe von ca. 15 Personen*

## Ort & Anfahrt

### das AllgäuSeminarhaus

Uttenhof 3, 88299 Leutkirch

Die Anreise erfolgt selbstorganisiert.  
Wir helfen Ihnen gerne eine Fahrgemeinschaft zu finden.



### Ihre Yoga Wohlfühlzeit im Allgäu:

Sie erwarten 4 Tage voller Ruhe und Natur. In einer kleinen Gruppe wollen wir die Zeit nutzen um Yoga zu praktizieren und aus dem Alltag zu entfliehen.

Die Küche bietet gesundes Essen für Gaumenfreude - es gibt biologische und vegetarische Verpflegung und ayuverdische Speisen.

Das Haus - eine ehemalige, stilvoll renovierte Mühle - liegt auf einem Grundstück mit Bachlauf und viel Natur, die zum Rückzug & Stille einlädt.

Die Unterkunft bietet zusätzlich die Möglichkeit eine große Scheune als Malwerkstatt zu nutzen. Im großen Gartenbereich mit Feuerstelle, Teich und Schwitzhütte findet man Möglichkeiten zur Entspannung.

### Individuelle Programmmöglichkeiten:

Neben regelmäßigen Yoga- und Entspannungseinheiten, bietet die Region einige Ausflugshighlights:

Wir können die Allgäuer Bergwelt mit kleinen und größeren Wanderungen erkunden und das Seegebiet in unmittelbarer Nähe zum Haus nutzen.

Außerdem findet in Wangen, einem mittelalterlichen Kleinod, die diesjährige Landesgartenschau statt, die bei Interesse als Tagesausflug besucht werden kann.