

Yoga

In wunderschöner winterlicher 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 46256126
- 🌐 www.ebw-nah.de

Kosten

inklusive Leistungen:

- 3x Übernachtungen, Zimmer nach Wahl
- Handtücher/ Bettwäsche
- vegetarische Vollverpflegung
- Obst & Getränke & Snacks tagsüber
- tägliche Yoga- & Entspannungsmöglichkeiten
- Yogabedarf (Matten, Kissen)
- kreative Angebote

individuelle Leistungen:

- Schneeschuh-Wanderung geführt - bei Anmeldung bitte mit angeben
- weitere Ausflüge in der Region nach Interesse

Preise:

- Einzelzimmer mit Du./WC 679€
- Doppelzimmer mit Du./WC 619€
- Sternguckerzimmer - EZ-Etagendusche/WC: 549€

Frühbucherrabatt bis 30.09.2024: jeweils - 15€

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

Reiseveranstalter: YogaRaum Oberpfalz
Reiseleitung & Organisation: Sabine Tzschabran,
EBW Neumarkt

Yoga-Winter- Wohlfühlzeit

19.01. - 22.01.2025

Den Alltag vergessen -

Neue Energie tanken!



Evangelisches
Bildungswerk

Neumarkt | Altdorf | Hersbruck

Zeit für mich - Zeit für Winter-Wandern, Yoga, Ausflüge in die Umgebung, Ruhe und Stille genießen im Naturpark Bayerischer Wald, gutes Essen und vieles mehr ... in einer kleinen Gruppe von ca. 20 Personen

Ort & Anfahrt

GutsAlm Harlachberg

Harlachberg 1+2, 94249 Bodenmais,
www.harlachber.de

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



Ihre Yoga Wohlfühlzeit im Bayerischen Wald:

Sie erwarten 4 Tage voller Ruhe und Natur. Um ein wenig aus dem Alltag zu entfliehen wollen wir Yoga praktizieren und uns aktiv in der Winterlandschaft des Naturparks Bayerischer Wald bewegen. Eigene Langlaufskier können gerne mitgebracht werden.

Die Küche bietet gesundes, vegetarisches Essen für die Gaumenfreuden - ein erweitertes Frühstück und 3-Gang Menü am Abend sowie tagsüber Verpflegung im Seminarraum.

Das Haus - eine ehemaliger Gutshof, ist stilvoll renoviert und bietet verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten sowie einen wunderschönen Seminarraum mit großer Fensterfront, der zum Ausblick in die Natur, Rückzug & Stille einlädt und auch zum kreativen Gestalten genutzt werden kann.

Individuelle Programm-Möglichkeiten:

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

Wir können je nach Wetterlage eine geführte Schneeschuh-Wanderung unternehmen, den Naturpark Bayerwald bei einer Winter-Wanderung, auf Langlauf-Loipen oder auch den Baumwipfelpfad erkunden.

Außerdem finden sich für Regentage in Zwiesel die Bayerwald-Saunalandschaft sowie Glashütten, die bei Interesse als Tagesausflug besucht werden können.