

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.

Anmeldung

Anmeldung über das EBW

- ✉ info@ebw-nah.de
- ☎ 09181 46256126
- 🌐 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:

- Besuche in Lindau am Bodensee und Wangen
- weitere Ausflüge in der Region nach Interesse

Preise:

- Einzelzimmer 484€
- Doppelzimmer 454€
- 3 -4 Bettzimmer 439€

150€ können bei der Krankenkasse als Yoga Kompakt-kurs abgerechnet werden.

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

Yoga Wohlfühlzeit im Allgäu

01.06. -04.06.2025

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 max. 20 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 Gruppe Gleichgesinnter wollen wir die Zeit nutzen um Yoga zu praktizieren, aus dem Alltag zu entfliehen und abends gemütlich beisammen zu sitzen.

Die Küche bietet gesundes Essen für Gaumenfreuden - es gibt biologische und vegetarische Verpflegung und ayurvedische 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 Programm-Möglichkeiten:

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

Wir können die Allgäuer Natur mit kleinen und größeren Wanderungen erkunden und im Juni hoffentlich auch die Badeseen in unmittelbarer Nähe zum Haus nutzen.

Außerdem laden Wangen, ein mittelalterliches Kleinod, und Lindau am Bodensee zu Tagesausflügen ein.