



**22. – 24. FEBRUAR 2019**

# YOGA & SCHNEESCHUHWANDERN

## Wunderbares Winter Wochenende

Alles läuft eine Spur langsamer und leiser – wir finden Zeit – zu Genießen und tanken neue Energie.

Wolltest Du schon immer mal Yoga ausprobieren oder das Wandern mit Schneeschuhen – dann bist Du hier genau richtig. Eine herrliche Kombination von Aktivitäten in der freien Natur & Yoga führt zu mehr Gelassenheit.

Abseits von Trubel und Hektik stapfen wir durch den Schnee, erfahren Ruhe und Bewegung auf einsamen Pfaden mit beeindruckendem Blick auf die Bergwelt. Auf unseren **Schneeschuhwanderung** erleben wir die schöne Landschaft der Ammergauer Alpen. Und keine Angst - das Gehen mit Schneeschuhen ist für jeden leicht erlernbar und schon nach kurzer Eingewöhnung macht es riesigen Spaß querfeldein zu laufen. Klaus unser Wanderführer geht mit uns einen kleine Schleife durch den verschneiten Wald zeigt uns Tierspuren und führt uns zu seinem Beobachtungsstand, hier können wir den Rehen und Hirsche beim Fressen zusehen und selbst auch eine kleine Brotzeit machen.

Die **Yoga-Praxis** richtet sich an **Anfänger** und **Übende** die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Wir werden abwechselnd entspannende Einheiten und energetisierendes Yoga praktizieren. Die Eigenbeobachtung und der Kontakt zum eigenen Spüren werden vertieft. Wir nehmen uns Zeit für das Kennenlernen und den Austausch.

**Anfänger  
geeignet**

Treffpunkt:

**Karl-Eberth Haus  
Steingaden**

**2 x Yang – Yoga**

**2 x Yin – Yoga**

**2 x**

**Wandern mit  
Schneeschuhen**

Übernachtung inkl.  
Vollpension 140,-€ p.P im  
Doppelzimmer  
(15,-€ EZ-Zuschlag p.T)

Yoga & Wandern 110,- €

Anreise &  
Schneeschuhausrüstung  
extra

Danke  
YOGA

[www.danke-yoga.de](http://www.danke-yoga.de)

**+49 171 40 80 191**

**Anmeldung bis**

**8.2.2019**

**Programmänderungen wegen  
Witterung vorbehalten!**