DanKe YOGA

Yoga & (Schneeschuh)-Wandern Retreat

2. - 4. Februar 2024

Ein Wochenende zum Entspannen und Aufladen

Die Wanderung in den herrlichen Ammergauer Alpen und die Yogapraxis lenken Achtsamkeit und Bewusstsein auf das, was um uns und in uns ist, stärken und entspannen Körper und Geist.

DETAILS ZUM WOCHENENDE

Die Yogapraxis an diesem Wochenende enthält neben Asanas auch Atem-, Achtsamkeitsübungen und Meditationen. Sanfte, aber verdauungsanregende Praxis am Morgen und Einheiten mit intensiver Dehnung am Abend.

Leistungen und Preis für Yoga und Schneeschuhwanderung:
Beginn am Anreisetag, Fr. um 16:30 h
Ende am Abreisetag, So um ca. 15 h

- Yoga-Unterricht 4 Einheiten
- 1 x geführte Wanderung oder Schneeschuhwanderung (ca 4 Stunden)
- 1x Besuch Kristall-Therme Sauna (4 Stunden)

Teilnahmegebühr: **145 € pro Person (**zzgl. ca. 25,-€ für Schneeschuhe & Stöcke)

Yogaerfahrung ist nicht zwingend erforderlich. Die Yogapraxis kann individuell fordernd ausgerichtet und bei Bedarf mit Varianten angeboten werden.

EIGENE ANREISE

Veranstaltungsort: **Karl-Eberth-Gästehaus Steingaden**

Leistungen und Kosten für die Unterkunft und Verpflegung sind gesondert vor Ort zu bezahlen:
- 2 Übernachtungen
- 2-mal vegetarisches Frühstück
- 2-mal warmes vegetarisches Abendessen

Die Preise dafür entnehmt Ihr bitte der Website des Karl-Eberth-Hause

Informationen jederzeit via E-Mail

Anmeldung: bis 10. Januar 2024

Es sind maximal 10 Teilnehmer möglich.
Bitte eigene Yogamatte mitbringen.

post@DanKe-Yoga.de

Die Teilnahme ist erst mit der Zahlung der Teilnahmegebühr verbindlich.
Die Teilnahme am Yoga und der Wanderung ist in eigener Verantwortung.