



Yogaauszeit im Schloss Blumenthal im Wittelsbacher Land vom 03. bis 06. Oktober 2019

In einem alten Schloss aus dem Jahre 1850 erwartet Euch in ruhiger Lage das Schlosshotel Blumenthal, in der Nähe von Aichach, im Wittelsbacher Land: einer abwechslungsreichen Hügellandschaft zwischen Augsburg, München und Ingolstadt. **Im Schlosspark spazieren gehen. Frische Luft einatmen und ausatmen. Den Vögeln lauschen. Lachen. Entspannen. Abschalten. Kraft und Energie tanken. Yoga erleben!**

Yoga Programm

Die Yogastunden umfassen angeleitete Entspannungen, Atemübungen (Pranayama), verschiedene Sonnengrußvarianten und Körperübungen (Asanas). Wir praktizieren jeweils ca. 120 Minuten (Donnerstag spätnachmittag, Freitag- & Samstagmorgen und spätnachmittag & Sonntagmorgen). Die Asanas werden teilweise unterstützt durch Gesang mit Harmoniumbegleitung, um mehr Aufmerksamkeit und Ruhe in den einzelnen Haltungen zu ermöglichen. In der abschließenden Tiefenentspannung können Körper und Geist wirksam entspannen. Ab dem zweiten Tag wird es jeweils ein Fokus-Thema in den Yogaeinheiten geben, wie bspw. die Hüften, Balance und/oder der Atem.

Unterkunft und Verpflegung

Jedes Zimmer im Hotel Schloss Blumenthal ist einzigartig: drei übergeordnete Begriffe - Design, Kultur und Natur - bestimmen die unterschiedlichen Themen der Zimmer. Alle Zimmer sind mit eigenem Bad, Fön, Telefon und Internetzugang ausgestattet. Wir werden vormittags mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und abends mit einem vegetarischen 3-Gang Menü verwöhnt. Weitere Infos zum Schlosshotel: www.schloss-blumenthal.de/hotel

Anreise/Abreise und weitere Informationen

Die Zimmer stehen am Donnerstag, den 3. Oktober, ab 15 Uhr zur Verfügung. Wer mag, kann dann schon einen ersten Spaziergang in der malerischen Umgebung unternehmen oder auch einfach nur Ankommen und den schönen Schlosspark mit seinem historischen Baumbestand genießen.

Wir beginnen um 17 Uhr mit einer Yoga-Willkommensrunde.

Check-out ist am Sonntag, den 06. Oktober bis um 11.00 Uhr.

Kosten und Leistungen – für max. 14 Teilnehmer

Für Yogastunden, Unterkunft im Doppelzimmer / Einzelzimmer inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet und vegetarischem 3-Gang Abendmenü ab 529,-€ / 619,-€ pro Person. (Ingwerwasser & Teebuffet inklusive.)

Weitere Informationen und Anmeldung

bei Sandra Bicker

Tel.: 0151 253 944 30

E-Mail: sandra@yoga-natura.com

www.yoga-natura.com

Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga

- Yogatherapie-Ausbildungen und Gesangsunterricht in Indien

- leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien

- praktiziert Yoga seit 2002

