



Yogawochenende im Burghotel Blomberg im Teutoburger Wald vom 18. bis 20. Oktober 2019

Zwischen Teutoburger Wald und Weser liegt die alte, von Wäldern umgebene Burgstadt Blomberg. "Genießen & Verwöhnen - Luxus für die Seele", schöne Ausblicke in die umliegende malerische Natur und erstklassige Gastlichkeit mit mittelalterlichem Flair bietet das Burghotel Blomberg. **Frische Waldluft einatmen und ausatmen. Lachen. Entspannen. Yoga erleben!**

Yoga Programm

Die Yogastunden umfassen angeleitete Entspannungen, Atemübungen (Pranayama), verschiedene Sonnengrußvarianten und Körperübungen (Asanas). Wir praktizieren jeweils ca. 90 bis 120 Minuten (Freitag spätnachmittag, 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. **Yoga-Grundkenntnisse sind an diesem Wochenende erwünscht.**

Verpflegung und Unterkunft

Die individuell gestalteten Zimmer des „Burghotel Blomberg“ sind mit Dusche oder Bad/WC, Telefon und Fön ausgestattet. Für die Nutzung des Wellness-Bereichs stehen Bademantel und Saunatuch zur Verfügung. Wir werden vormittags mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und abends mit einem leckeren vegetarischen 3-Gang Menü verwöhnt. Weitere Infos zum Hotel: www.burghotel-blomberg.de

Anreise und weitere Informationen

Die Zimmer stehen am Freitag, den 18. Oktober, ab 14 Uhr zur Verfügung. Wer mag, kann dann schon einen ersten Spaziergang in der schönen Umgebung unternehmen oder auch einfach nur Ankommen, Kaffee oder Tee (& Kuchen) & den schönen Ausblick von der Terrasse, oder das Kaminzimmer genießen.

Wir beginnen um 17 Uhr mit einer Yoga-Willkommensrunde.

Check-out ist am Sonntag, den 20. Oktober bis um 11.30 Uhr.

Wellnessbehandlungen bitte vorab direkt über die Burg Blomberg buchen.

Kosten und Leistungen

Für Yogastunden, Unterkunft im Doppelzimmer / Einzelzimmer inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet und vegetarischem 3-Gang Abendmenü (optional mit Fisch), freie Nutzung des Schwimmbadbereichs 289,-€ / 339,-€ pro Person. Saunanutzung für 3,50€ pro Person. (Max.16 Teilnehmer.)

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



Ich freue mich, Euch auf der Burg Blomberg (wieder)zusehen oder kennenzulernen!