



Yoga & Vegan schlemmen im Haus Birnbaum im Havelland in Brandenburg vom 22. bis 28. Juli 2023

Das schöne Seminarhaus liegt inmitten der Havel-Wasserlandschaft. Viele Spazierwege führen durch die bezaubernde Natur und im klaren Wasser lässt es sich herrlich schwimmen. **Frische Luft einatmen und ausatmen. In die Stille der Natur eintauchen. Entspannen. Lachen. Kraft und Energie tanken. Yoga erleben!**

Yoga Programm

Die Yogastunden umfassen angeleitete Entspannungen, Atemübungen (Pranayama), verschiedene Sonnengrußvarianten und Körperübungen (Asanas). Wir praktizieren jeweils ca. 90 bis 120 Minuten (Dienstagnachmittag ist Yoga-frei). Die Asanas werden (wenn möglich) 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 am Nachmittag geben, wie bspw. die Hüften, Balance und/oder der Atem.

Unterkunft und Verpflegung

Das Seminarhaus verfügt über 12 Zimmer. Alle Zimmer sind hell, gemütlich und liebevoll eingerichtet. Vier Zimmer haben ein eigenes Badezimmer mit Dusche. Für die anderen Zimmer stehen großzügige, stilvoll eingerichtete Gemeinschaftsbäder zur Verfügung.

Kulinarisch werden wir wieder von **Franka Kunze** mit leckerem, liebevoll zubereiteten, veganen Essen verwöhnt, mit frischen Produkten aus der Region, überwiegend biologisch und regional.

Weitere Infos zum Haus Birnbaum www.hausbirnbaum.de

Anreise/Abreise und weitere Informationen

Die Zimmer stehen am Samstag, den 22. Juli ab ca. 14 Uhr zur Verfügung. Wer mag, kann dann schon einen ersten Spaziergang in der schönen Umgebung unternehmen oder auch einfach nur gemütlich Ankommen und den leckeren Willkommenskuchen (ab ca. 15.30/16.00 Uhr) genießen.

Wir beginnen um 17.00 Uhr mit einer Yoga-Willkommensrunde.

Check-out ist am Freitag, den 28. Juli bis um 11.00 Uhr.

Kosten und Leistungen – für max. 12 Teilnehmer – **Frühbucherpreise bis zum 22.01.23**

Für das Yogaprogramm (inkl. Raummiete), Unterkunft (6 Übernachtungen) im Doppelzimmer/*Einzelzimmer* inkl. veganer Vollpension (Frühstück/ Brunch, leichtes Mittagessen, Abendessen) ab **969,-€** 1.019,-€ / **1049,-€** 1099,-€ pro Person je nach Zimmerkategorie (es gibt auch DZ mit Bad).

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



Franka und ich freuen uns, Euch im Haus Birnbaum (wieder)zusehen oder kennenzulernen.