



## Yogawochenende in der Klostermühle in Münchweiler, Pfalz, vom 03. bis 05. Mai 2024

Münchweiler an der Alsenz liegt umgeben von Wald, ertragreichen Feldern und saftigen Wiesen in beschaulich-ruhiger Lage am Rande des Donnersbergs und Naturparks Pfälzerwald im idyllischen Alsenztal. Das Landidyll Hotel Klostermühle mit seiner weitläufigen Gartenanlage ist ein Ort zum Wohlfühlen und zum Genießen. **Ankommen und im Moment sein. Frische Luft einatmen und ausatmen. Lachen. Entspannen. Abschalten und Kraft 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 (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.**

### Unterkunft und Verpflegung

Die individuell gestalteten Zimmer sind mit Dusche oder Bad/WC, Flachbild-TV und Fön ausgestattet. Wir werden vormittags mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und abends mit einem leckeren vegetarischen/ veganen 3-Gang Menü verwöhnt. Weitere Infos zum Hotel: [www.klostermuehle.com/de](http://www.klostermuehle.com/de)

### Anreise/Abreise und weitere Informationen

Die Zimmer stehen am Freitag, den 03. Mai, ab 15 Uhr zur Verfügung. Wer mag, kann dann schon einen ersten Spaziergang und/oder auch schon eine Wanderung in der schönen Umgebung unternehmen oder auch einfach nur Ankommen, einen Tee oder Kaffee (vielleicht mit einem Stück Kuchen) genießen – je nach Wetter auf der wunderschönen Terrasse oder im Restaurant.

### Wir beginnen um 17.00 Uhr mit einer Yoga-Willkommensrunde.

Am Samstag bieten wir Euch zusätzlich eine Wanderung mit dem Palatinascout Volker Schledorn an.

**Check-out** ist am Sonntag, den 05. Mai bis um 11.00 Uhr.

### Kosten und Leistungen – für max. 14 Teilnehmer

Für Yogastunden, Yogaraum, Unterkunft im Doppelzimmer / Einzelzimmer inkl. vegetarisch-veganer Verpflegung (Frühstücksbuffet und 2x 3-Gang Abendessen, vorzugsweise regional und ökologisch), Wasser und Tee (nicht zum Abendessen), Nutzung Wohlfühlrefugium ab 429,-€ / 489,-€ pro Person.

### Weitere Informationen und Anmeldung

bei Sandra Bicker, Mobil: +49 151 253 944 30

E-Mail: [sandra@yoga-natura.com](mailto:sandra@yoga-natura.com)

[www.yoga-natura.com/yogareisen/buchung](http://www.yoga-natura.com/yogareisen/buchung)

### 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 (wieder) im Hotel Restaurant Klostermühle begrüßen zu dürfen!**