

Aktiv entspannen mit **Yoga & Wandern in der Pfalz** vom 14. bis 17. Mai 2027 mit Sandra Bicker & Volker Schledorn

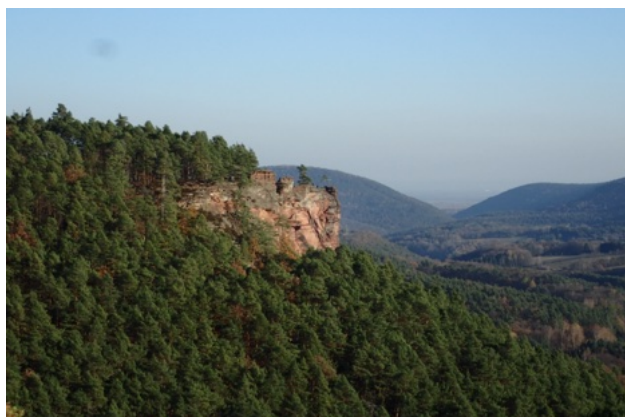
Die Pfalz bietet die perfekte Umgebung zum Durchatmen, Natur genießen und zum Kraft tanken. Die Verbindung zur Natur spüren und zur Ruhe kommen beim Yoga und beim Wandern. **Yoga & Natur erleben und dabei aktiv entspannen.**

Annweiler am Trifels liegt im südlicheren Teil des Biosphärenreservates Pfälzerwald-Nordvogesen. Diese Gegend fasziniert mit ausgedehnten Wäldern, bizarren Felsen, Burgruinen und tollen Ausblicken.

Das wunderschön gelegene Jugendstilhotel Trifels ist ein Wohlfühlort im Pfälzerwald und ein idealer Ausgangspunkt für Wandertouren in dieser malerischen Gegend.

Yoga

Morgens und/oder abends praktizieren wir Yoga, jeweils ca. 60 bis 90 Min. (je nach Dauer unserer Wandertouren). Morgens starten wir mit vitalisierenden Atemübungen (Pranayama) und kräftigenden Körperübungen (Asanas). Nach den Touren entspannen wir mit dehnenden Übungen und Tiefenentspannungen. Der ergänzende Gesang mit Harmoniumbegleitung kann ein tieferes Einlassen und Hineinspüren in die Asanas ermöglichen. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.



Wandertouren

Wir wandern in der „Felsenpfalz“: bizarre Sandsteinformationen, mit teilweise grandiosen Aussichten führten zu dieser Bezeichnung. Viele alte Burgen, wie z.B. die Reichsburg Trifels, ganz in der Nähe unseres Hotels, zeugen von der mittelalterlichen Vergangenheit der Region. Auch wenn die Berge hier nur Hügel sind, solltet Ihr eine durchschnittliche bis gute Wanderkondition mitbringen. Ebenso ist Trittsicherheit gefragt, denn

in manchen Passagen werden wir uns auf steinigem Wurzelfaden bewegen. Freut euch auf eine gute Zeit in der Natur, auf tolle Ausblicke, spannende Informationen und entspannende Walderlebnisse.

Kosten und Leistungen

Für Yogastunden (1,5 bis 3 Std. täglich), Wandertouren (3 bis 6 Std. täglich), Unterkunft im Doppelzimmer / Einzelzimmer inkl. vegetarisch-veganer Verpflegung (Frühstücksbuffet, 2x Lunchpaket und 3x 3-Gang Abendessen) vorzugsweise regional und ökologisch 729,-€ / 889,-€ pro Person (Frühbucher bis 31.12.26), danach 769,-€ / 929,-€.

Max. 12 Teilnehmer.



Unterkunft und Verpflegung

Die individuell gestalteten Zimmer sind mit Dusche oder Bad/WC, Flachbild-TV und Fön ausgestattet, mit Blick auf die Burg Trifels oder den Wald. Wir werden vormittags mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und abends mit einem leckeren vegetarischen/ veganen 3-Gang Menü verwöhnt. Samstag und Sonntag ist zudem noch ein Lunchpaket für die Wanderungen mit eingeplant. Weitere Infos: www.jugendstilhotel-trifels.de

Anreise und weitere Informationen

Die Anreise ist am Freitag, den 14. Mai ab 11.00 Uhr geplant. Dann gibt es auch schon einen Begrüßungskaffee /-tee. Wir starten um 12 Uhr mit einer „Einlauftour“ und ab ca. 17.00 Uhr mit der ersten Yogastunde. Die Zimmer stehen ab ca. 15.00 Uhr zur Verfügung.

Check-Out ist am Montag, den 17. Mai bis um 10.30 Uhr.

Wir freuen uns, Euch wieder in der Südpfalz begrüßen zu dürfen:



Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga
- Yogatherapie-Ausbildungen in Indien
- leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien
- praktiziert Yoga seit 2002

Kontakt Daten

Mobil: +49 151 253 944 30

E-Mail: sandra@yoga-natura.com

www.yoga-natura.com



Volker Schledorn

- Waldschrat bei palatinascout
- Trainer für Stressmanagement und emotionale Intelligenz

Kontakt Daten

Mobil: +49 173 952 52 00

E-Mail: volker@palatinascout.de

www.palatinascout.de

