

Auszeit vom Alltag mit Yoga und Meditation

27. - 29. November 2020 im Naturschutzpark Wildeshauser Geest

Über das Wochenende

Ruhe finden und Kraft tanken durch Hatha Yoga, Yin Yoga, Meditation, Atemübungen und Natur. Wir bieten an diesem Wochenende ein Programm, das früh am Morgen startet und bis in den Abend hinein mit Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen ausgestaltet ist. Zwischendrin ist Zeit und Raum für Ruhe, Reflexion, Essen, Abhängen und Waldspaziergänge. Um eine Auszeit nach individuellem Bedürfnis zu verbringen, ist es Dir überlassen, an allem Teil zu nehmen oder dich zwischendrin auszuklinken.

Anreise am Freitag ab 17:00 Uhr – Abreise am Sonntag +- 14:00 Uhr

Tagungshaus MIKADO

Das Tagungshaus liegt im Oldenburger Umland abgeschieden in einem lichten Waldgebiet des Naturschutzparkes Wildeshauser Geest. Es bietet alles, was sich ein Yogaherz wünscht: einen schönen Yogaraum (mit Blick in den Wald), einfache gemütliche Zimmer, hervorragende vegetarische/vegane Küche, einen warmen Wintergarten und einem Ofen. Zusätzlich lädt der beeindruckende Wald, in den das Haus eingebettet ist, zu Spaziergängen ein.

weitere Informationen:

www.tagungshaus-mikado.de



Hanna

Prozessbegleiterin
Yogalehrerin (Hatha
Yoga, Yin Yoga,
Sampoorna Yoga)



Rick

Dipl. Sportlehrer,
Outdoor Trainer,
Yogalehrer (Hatha Yoga,
Sampoorna Yoga, Yoga
Nidra), Meditations
Kursleiter BYVG,
Ganzkörper Masseur BYVG



Kosten, Anmeldung & Kontakt

Der Gesamtpreis ergibt sich aus den Seminarkosten (150€/Person) + den Kosten* für zwei Übernachtungen und Verpflegung (alle Mahlzeiten in Bioqualität).

* je nach TN-Anzahl 140 - 170€ pro Person im Doppelzimmer mit Badezimmer (+ 15€ / Nacht Einzelzimmerzuschlag)

info@soul-retreat.eu und/oder
Tel. 0173-8094521