

Yogawochenende in Bad Meinberg mit Silke Hartlep

Wie wäre es, wenn du dein Wochenende und Yoga miteinander verbindest?

Eine gute Idee! Nimm dir Zeit für das Wesentliche im Leben – für dich!

Das Wochenende ist für Yoga-Einsteiger, Fortgeschrittene, Ruhe-Suchende, Meditations-Liebende, Natur-Freunde ... - wie auch immer - für dich - gedacht.

Wir sind in der Gemeinschaft von Gleichgesinnten an einem spirituellen Kraftort am Teutoburger Wald.

Dort kannst du deinen inneren Akku aufladen und achtsam in dich hineinspüren.



Wir genießen den langsam ausklingenden Sommer im Seminarhaus Shanti.

Direkt am Haus beginnt der Park mit seinem vielfältigen Baumbestand.

Auf der Liegewiese, unter Obstbäumen, kannst du abschalten und zu dir kommen.

Die größte bio-zertifizierte Küche Deutschlands wird uns mit vegetarischen und veganen Speisen verwöhnen und wir essen gemeinsam im Speiseraum.

Unser Yogaraum ist hell und freundlich, mit Teppich ausgelegt, und bietet uns einen wunderschönen Blick in ins Grüne.

Wir nehmen uns an diesem Wochenende Zeit für Yoga , Meditation, eine längere Wanderung und gute Gespräche.

Ich führe euch durch die Meditation, die Yogapraxis ist abwechslungsreich und wird an die Bedürfnisse der Gruppe angepasst. Bei einer Wanderung durch den Teutoburger Wald werden wir unsere Sinne schärfen, die Waldluft genießen und der Seele Raum geben.

Im neuen Yoga Vidya Shop kannst du stöbern und das Café Maja, direkt gegenüber des Shops, ist ein beliebter Treffpunkt im Haus Shanti geworden.



... das Wohlfühlprogramm:

- 4 Yogaeinheiten (Yoga, Atemübungen, Meditation – insgesamt 8 Stunden Praxis)
- Besuch des Samstagabend-Treffens der Gemeinschaft um 20.00 Uhr mit Meditation, Mantra singen, Vortrag und Lichtzeremonie (zwei Stunden – aber du kannst eher gehen)!
- Reine biologische-vegetarische und teilweise vegane Vollpension
- geführte Wanderung und mögliche Einkehr am Samstag oder Sonntag im Café „Schauinsland“ mit leckerem, selbstgebackenem Kuchen.

... außerdem bleibt Zeit für eigene Erkundungen des Geländes bei Yoga Vidya oder Zeit nur für dich!

Zeitraum :

Freitag 04.09. - 16.00 Uhr bis zum 06.09.2020 – ca. 14.00 Uhr

Ort:

Seminarhaus Shanti, Yogaweg 1 in 32805 Horn-Bad Meinberg

<https://www.yoga-vidya.de/seminarhaus-shanti/start/>

Seminargebühr mit Unterkunft und Verpflegung:

230,00 Euro pro Person im Einzelzimmer inkl. vegetarischer/veganer Vollpension

(Brunch um 10.30 Uhr und Abendessen um 17.30 Uhr)

Wasser und Tee stehen immer kostenlos zur Verfügung.

Dein Platz ist, mit Überweisung der Anzahlung von 100,00 Euro bis zum 20.03.2020, fest reserviert.

Silke Hartlep, IBAN DE35200100200919850200, BIC: PBNKDEFF200,

Verwendungszweck: Yoga BM 2020

Bei Interesse oder Fragen melde dich gern bei mir.

Jeder der offen ist für Yoga und neue Erfahrung ist herzlich willkommen!

Silke Hartlep, Köthenwaldstr. 89, 31275 Lehrte

Mobil: 0157 / 89200266

Mail: s.hartlep@icloud.com