

# Yoga-Wochenenden 2024



**Entschleunigen, den Alltag hinter sich lassen, zur Ruhe kommen und Stress abbauen.**

An den 3-tägigen Yoga-Wochenenden werden wir in abwechslungsreichen Einheiten die Körperhaltungen (Asanas) des Hatha Yoga sowie Sonnengröße und Achtsamkeitsübungen praktizieren. Wir werden gemeinsam meditieren und den Körper dehnen. Dadurch stärken wir unseren gesamten Körper, fördern die Beweglichkeit und schenken unserem Geist innere Ruhe und Entspannung. Das Yoga-Wochenende richtet sich an Anfänger und mäßig Fortgeschrittene und wird entsprechend der Bedürfnisse an die Teilnehmer angepasst. Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt, jedoch sollten Sie sich gesund fühlen.

## TERMINE 2024:

01.03. - 03.03.2024      15.11. – 17.11.2024  
19.04. – 21.04.2024      06.12. – 08.12.2024  
18.10. – 20.10.2024

## KURSPROGRAMM:

Freitag	17:00 - 18:30 Uhr 19:00 Uhr	Begrüßung, Einführung & erste Yogaeinheit Gemeinsames Abendessen
Samstag	8:30 - 9:30 Uhr 11:00 - 12:00 Uhr 16:30 - 17:00 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr 19:00 Uhr	Yoga am Morgen, danach Frühstück achtsamer Spaziergang theoretische Einheit (Geschichte & Philosophie des Yoga) Yoga am Abend Gemeinsames Abendessen
Sonntag	8:30 - 9:45 Uhr	Yoga am Morgen & Abschluss

## UNSERE LEISTUNGEN:

- 2 Übernachtungen
- Frühstücksbüffet
- 3/4 Verwöhnepension
- Schliffkopf-Inklusivleistungen
- 4 praktische Yogaeinheiten
- 1 theoretische Yogaeinheit
- 1 achtsamer Spaziergang

Unsere Yoga- und Achtsamkeitslehrerin Stefanie Kathi Baader wird Sie durch das Yoga-Wochenende begleiten und sie freut sich, Sie zu ein paar Tagen voller Yoga, Achtsamkeit und Entspannung zu begrüßen. Weitere Informationen zur Kursleiterin finden Sie unter [myhappysunshine.de](https://myhappysunshine.de)



Ihre Kursleiterin:  
Stefanie Kathi Baader