

Yoga - Freizeit in der Pfalz:

Gerade in unserer Zeit, in der sich alles um die äußeren Dinge des Lebens dreht, und die geprägt ist von Streß, Reizen, Leistungsdruck und Nervosität, ist es wichtig, zur Ruhe zu kommen, neue Kräfte zu tanken, die Schönheit der Natur zu erleben und sich zu sammeln und zu orientieren.

Yoga und meditative Vertiefung sind eine konkrete Hilfe zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit, ebenso entwickelt sich eine größere Willenskraft und Stabilität.

Körperübungen, einfache Atemübungen, stille Besinnung und Auseinandersetzung mit lebens-nahen Inhalten führen zu mehr Aufmerksamkeit, Gelassenheit und einem bewußteren Leben. Lebensfreude, Ästhetik und Tatkraft können sich entfalten und bereichern so das tägliche Leben.

Yoga ist für alle Alterstufen geeignet da es zu jeder Stellung einfache und schwere Variationen gibt.



Die Lage des Hauses ist ein günstiger Ausgangspunkt für Wanderungen im Pfälzer Wald. In ca 15-20 Minuten erreichen Sie den historischen Ort Speyer und auch Neustadt und Landau.

Seminarhaus Adresse:

Karin Hübner
Seminar- & Gästehaus Freisbach
Hauptstr. 20
67361 Freisbach

Tel.: 06344 / 69 49

<http://www.seminarhaus-freisbach.com/>



Preis:

180 EUR incl. Übernachtung im Doppelzimmer,
(Einzelzimmer gegen Aufpreis 5 EUR pro Nacht)
Halbpension
Yogaunterricht

Mitzubringen:

Handtücher, Yogamatte (Decken und Sitzkissen sind im Haus) . (Wer mit der Bahn anreist kann mir rechtzeitig Bescheid geben, dann bringe ich das mit)

Tagesablauf:

Morgens Bewußtseinsübung / Yoga
Frühstück, danach Freizeit
Nachmittags ca. 17:00 Uhr Yoga
Abendessen, anschließend Konzentrationsübung oder Meditation
Bei schlechtem Wetter wird eine weitere Yogastunde am Vormittag angeboten.
Die genauen Zeiten werden mit den Teilnehmern abgesprochen.



Anreise:

Das Haus liegt jeweils 14 - 19 km von Germersheim, Landau, Neustadt und Speyer entfernt. Auf der B272 ist Weingarten und Freisbach angeschrieben.
Wenn Sie von Speyer auf der B9 anreisen, biegen Sie bitte nach dem großen Tankhof ab.

Anmeldung:

Claudia Hartl,
Bussardstr 45, 50127 Bergheim
Tel: 0171 / 9573171
Email: claudia.hartl@eunet.at
www.claudia-hartl.at