

Seminare und Kurse

- Yoga
- Pranayama
- Meditation
- Achtsamkeit

*Yoga Practice*

Birkenholz 3  
58710 Menden

Telefon: (0157) 57 28 57 60  
E-Mail: [info@yoga-practice.de](mailto:info@yoga-practice.de)  
Web: [www.yoga-practice.de](http://www.yoga-practice.de)

## Yoga- Seminar

Im  
Naturhotel Steinbergs,  
Wilde Wiese

In 2022



*Yoga Practice*



## Yoga – Seminar 2022

Datum: 03. September 2022  
09:00 - ca. 17:00 Uhr

Ort: Naturhotel Steinbergs  
Wilde Wiese 1  
59846 Sundern

### Seminarbeschreibung:

#### 03. September 2022 Yoga für Körper, Seele und Geist

An diesem Tag wollen wir uns verschiedenen Yoga-Techniken widmen. Wir praktizieren das energetisierende Hatha-Yoga, das ruhige aber intensive Yin-Fazien-Yoga und beschäftigen uns mit Atemübungen (Pranayama). Eine kleine Wanderung durch den Wald und leckeres Essen runden den Tag ab.

Ein Tag raus aus dem Alltag.  
Ein Tag nur für Dich.

## 10. Oktober 2020 „Yoga für Körper, Seele und Geist“ Hatha-, Yin–Fazien-Yoga, Pranayama

09:00 - 09:30 Uhr

- kleine Vorstellungsrunde

09:30 - 11:00 Uhr

- Hatha Yoga

11:00 - 11:30 Uhr

- kleine Pause - Zeit sich auszutauschen

11:30 - 12:00 Uhr

- Atemübungen / Pranayama

Ca. 12:00 Uhr

- gemeinsames Mittagessen

13:30 Uhr

- Wanderung durch den Wald - bewusstes Wahrnehmen. Bei schlechtem Wetter: Bewusstseinsübungen Indoor

15:00 - 16:30 Uhr

- Yin-Fazien-Yoga zur Lösung von Blockaden
- Entspannung zum Abschluss

16:30 - 17:00 Uhr

- Reflektion/Zeit zum Austausch/Abreise

## Anmeldung:

### Leistungen:

- Das Seminar (Yogamatten werden gestellt)
- Frische Vitamine und Joghurt vor dem Seminarraum
- leichtes Tellergericht zum Mittag, aus 3 Vorschlägen wählbar
- Getränke wie Apfel- und Orangensaft, Mineralwasser, Kaffee und Tee vor dem Seminarraum

(Getränke zum Mittagessen werden vor Ort abgerechnet.)

### Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt.

Die Kosten für den ganzen Seminartag betragen : 99,— €

Wir bitten daher um verbindliche Anmeldung:

### Anmeldung über:

- Unsere Homepage:  
<https://www.yoga-practice.de/seminare/>

- Per E-Mail:  
[info@yoga-practice.de](mailto:info@yoga-practice.de)