

# Yoga-Retreat-Wochenende

## 14.-16.07.2023

Dieses Wochenende bietet dir die Möglichkeit, wieder mehr bei dir anzukommen, aufzutanken, zu entspannen, Freude und Leichtigkeit in der Gemeinschaft zu erleben.

Mit leichten Yogaübungen, Meditation, Atemübungen, Bewegung, Wanderung in der Natur schöpfst du wieder neue Kraft und Freude für deinen Alltag.

Keine Vorkenntnisse nötig. Für alle Altersgruppen geeignet.

Bequeme Sportkleidung, Trinkflasche, evtl. Yogamatte mitbringen.

### Tagesablauf:

Freitag, 14.07.	
Ab 15 Uhr	Anreise
18:30 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Begrüßung
20:00-22:00 Uhr	Yin-Yoga
Samstag, 15.07.	
08:00 Uhr	Frühstück
08:30 Uhr	Atemübungen Yin-Yoga
12:00 Uhr	Mittagessen
14:30 – 17:30 Uhr	Naturwanderung im Spessart mit Naturparkführerin Juliane Wellmann
18:30 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	5-Rythmen-Tanz
Sonntag, 16.07.	
08:00 Uhr	Frühstück
08:30 Uhr	Atemübungen Yin-Yoga
11:30 Uhr	Abschlussrunde
12:00 Uhr	Mittagessen
Danach	Abreise

### Johanna Schiebl

Schon in jungen Jahren beschäftigte mich die Frage, wer bin ich? Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? Dies führte mich über eine Reise nach Indien zu meiner Yogalehrerin-, Massage- und Körpertherapie-Ausbildung. Seit einigen Jahren unterrichte ich an der Volkshochschule und konnte dadurch meine Erfahrungen und Kenntnisse vertiefen. Es ist mir ein Herzensanliegen, den Menschen den Zugang zu ihrem Körper und ihrem Herzen zu öffnen. Über Bewegung, Atem, Tanz, Berührung kommst du wieder mehr ins Wahrnehmen und Fühlen. Du kommst deiner Essenz näher. Ich freue mich sehr, dich dabei begleiten und unterstützen zu dürfen.

### Preise

Tagungsbeitrag	50,-€	25,-€ erm.
U/V Einzelzimmer	172,-€	134,-€ erm.
U/V Doppelzimmer p. P.	149,-€	119,-€ erm.
U/V Mehrbettzimmer p. P.	133,-€	107,-€ erm.

\*Ermäßigt werden Tagungsbeitrag, Unterkunft und Verpflegung für Personen bis einschließlich 27 Jahre und ALG-Empfangende.