



Entspannen mit Kundalini Yoga im Bayrischen Wald

09.-11. September 2016

Hier in ländlicher Idylle hast Du die Gelegenheit mit Gleichgesinnten zu entspannen, Dich auszutauschen, Spazieren oder Wandern zu gehen.

Das wunderschöne und liebevoll renovierte alte Bauernhaus liegt an einem Hang mitten in Wiesen und Wäldern. Die Gastgeber Marlene und Stefan Dewes haben hier mit viel Liebe eine wunderschöne Oase mit Schwimmteich, Kraftplätzen, Feuerstelle und wunderschöner Terrasse geschaffen.

Das Haus wurde aufwendig von außen und innen renoviert und so finden wir einen schönen Gemeinschaftsraum mit offenem Kamin für kalte Tage, hübsche kleine bis große individuell gestaltete Zimmer zum Übernachten und schön gestaltete Bäder mit Dusche.



Außerdem wohnen mit der Familie Dewes viele verschiedene Tiere auf dem Hof. Diese entstammen meist Tier-Rettungs-Aktionen, daher sind sie friedlich und freuen sich nun ein wunderschönes Zuhause zu haben. Es gibt Pferde, Ponys, Esel, Schweine, Huskys. Hier kann man sich über die Tiere informieren oder Aktivitäten mit ihnen ausführen.



Wir entspannen mit Kundalini Yoga und beginnen den Tag mit Sadhana, einer morgendlichen Disziplin im Kundalini Yoga bei Sonnenaufgang. Du erfährst etwas über die Haltung und den Rücken, außerdem beschäftigen wir uns mit Stress und Entspannung und was sich dahinter verbirgt. Bring bitte lockere Trainingskleidung (auch warme Sachen), einen Block und Stift zum Schreiben, eine Isomatte, Trinkflasche, Taschenlampe, Yogakissen, eine Decke und ggf. Tücher oder Schals mit kurzum alles was Du für Deine Bequemlichkeit brauchst. Je nach Wetter entscheiden wir ob das Programm drinnen oder draußen stattfindet. Daher warme ggf. wetterfeste Kleidung und Schuhe.

Kinder ab 6 Jahren dürfen teilnehmen. Haustiere leider nicht.

Bettwäsche und Handtücher kannst Du selber mitbringen (- 10,00 €) oder sie werden gestellt. Die Zimmer sind zur Mehrfachbelegung (bis 3 Personen, außer bei Familienbuchung)

Frühstück und Abendessen wird liebevoll in Bioqualität von Marlene Dewes bereitet. Wir essen gemeinsam. Außerdem stehen während des ganzen Tages Tee, Wasser und Früchte zur Verfügung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und die Anmeldung ist nur gültig mit einer Anzahlung von mindestens **90,00 €** pro Person. Du kannst auch den kompletten Preis bereits bei der Anmeldung überweisen. Neueinsteiger können gerne teilnehmen (Rückfragen gerne an mich)

3 Tage mit 2 Übernachtungen und biologischer Verpflegung so wie Yoga und Rahmenprogramm kosten **195,00 €**. Kinder bis 14 Jahre zahlen die Hälfte.

