

Yoga Freizeit: Hof Heilenbergen

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 Altersstufen geeignet da es zu jeder Stellung einfache und schwere Variationen gibt.



Der fränkisch-schwäbische Naturpark bietet wundervolle Wanderwege und Badeseen. Ein Traum für alle Naturliebhaber!

Seminarhaus Adresse:

Seminar- und Gästehaus "Hof Heilenbergen"

Esra Voglgsang, Ruth Voglgsang und Claudia Stürzinger
74420 Oberrot, Wiesenbach 8
www.hof-heilenbergen.de
info@hof-heilenbergen.de
Tel. 0049(0)173 593 7475

Mitzubringen:

Handtücher, Yogamatte. (Wer mit der Bahn anreist kann mir rechtzeitig Bescheid geben, dann bringe ich das mit)

Bequeme Kleidung fürs Yoga
Eventuell Wandersachen, Sauna



Tagesablauf:

Morgens Bewusstseins Übung / 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.

Das Seminar beginnt am Freitag um 17 Uhr mit einer Yogastunde und endet am Sonntag gegen 14 Uhr.

Anmeldung:

Claudia Hartl,
Sudetenstr. 37, 63512 Hainburg
Tel: 0171 / 9573171
Email: kontakt@claudia-hartl.eu
www.claudia-hartl.eu

Anreise:

Seminar- und Gästehaus "Hof Heilenbergen"
Esra Voglsang, Ruth Voglsang und Claudia Stürzinger

Wiesenbach 8
74420 Oberrot

www.hof-heilenbergen.de
info@hof-heilenbergen.de
Tel. 0049(0)173 593 7475

Mit dem Auto:

Achtung: ab Hausen den Schildern „Hof Heilenbergen“ folgen. Die Navigation ist auf der letzten Strecke nicht immer brauchbar. Mit der Bundesbahn: