

YOGA AUSZEITEN 2024



ARUNATA
ARUNATA

Yoga - Auszeit im Frühjahr

Donnerstag (Feiertag)

individuell - ab 14:00 Uhr entspannt anreisen
Zeit für Sauna & Wellness
18:00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Begrüßung und entspannte Praxis
inklusive Abendmeditation

Freitag und Samstag

Pranayama (Atemübungen)
gemeinsames Frühstück & Abendessen
2x Yoga - Asana - Praxis

Sonntag

Pranayama
gemeinsames Frühstück
1x Yoga - Asana - Praxis
ab 13:00 Uhr Ausklang, individuelle Abreise
und/oder Outdoor-Aktivität

09.05. - 12.05.2024

im Landhotel Altes Zollhaus

Yoga - Teilnahmegebühr 279,- €

bei Anmeldung + Zahlung bis 15.02.2024, danach 309,- €

Yoga - Sommerwochenende

09.08. - 11.08.2024
im Landhotel Altes Zollhaus

Freitag

individuell - entspannt anreisen
16:30 Uhr Begrüßung,
Vorstellung, Einstimmung
entspannte Yoga - Asana - Praxis
gemeinsames Abendessen

Samstag

Pranayama (Atemübungen)
gemeinsames Frühstück & Abendessen
2x Yoga - Asana - Praxis

Sonntag

Pranayama
gemeinsames Frühstück
1x Yoga - Asana - Praxis
ab 13:00 Uhr Ausklang, individuelle Abreise
und/oder Outdoor-Aktivität

Yoga - Teilnahmegebühr 219,- €
bei Anmeldung + Zahlung bis 15.05.2024, danach 239,- €

Yoga-Spätsommerwochenende

30.08. - 01.09.2024
im Landhotel Altes Zollhaus

Freitag

individuell - entspannt anreisen
16:30 Uhr Begrüßung,
Vorstellung, Einstimmung
entspannte Yoga - Asana - Praxis
gemeinsames Abendessen

Samstag

Pranayama (Atemübungen)
gemeinsames Frühstück & Abendessen
2x Yoga - Asana - Praxis

Sonntag

Pranayama
gemeinsames Frühstück
1x Yoga - Asana - Praxis
ab 13:00 Uhr Ausklang, individuelle Abreise
und/oder Outdoor-Aktivität

Yoga - Teilnahmegebühr 219,- €
bei Anmeldung + Zahlung bis 15.05.2024, danach 239,- €

Yoga - Herbstwochenende

Freitag

individuell - entspannt anreisen
16:30 Uhr Begrüßung,
Vorstellung, Einstimmung
entspannte Yoga - Asana - Praxis
gemeinsames Abendessen

Samstag

Pranayama (Atemübungen)
gemeinsames Frühstück & Abendessen
2x Yoga - Asana - Praxis

Sonntag

Pranayama
gemeinsames Frühstück
1x Yoga - Asana - Praxis
ab 13:00 Uhr Ausklang, individuelle Abreise
und/oder Outdoor-Aktivität

11.10. - 13.10.2024

im Landhotel Altes Zollhaus

Yoga - Teilnahmegebühr 219,- €

bei Anmeldung + Zahlung bis 15.07.2024, danach 239,- €

Landhotel Altes Zollhaus
Altenberger Straße 7
01776 Neuhermsdorf
www.landhotel-altes-zollhaus.com



Frühjahr

3 Übernachtungen pro Person
inkl. Frühstück & vegetarisches
3-Gänge-Feinschmecker-Menü
an 3 Abenden zuzüglich Kurtaxe
im Einzelzimmer 384,00 €
im Doppelzimmer 264,00 €

Sommer/Spätsommer/Herbst

2 Übernachtungen pro Person
inkl. Frühstück & vegetarisches
3-Gänge-Feinschmecker-Menü
an 2 Abenden zuzüglich Kurtaxe
im Einzelzimmer 256,00 €
im Doppelzimmer 176,00 €

Anmeldung an:

EINKLANG - Yoga für dich
Katrin Reuß · Sorge 13 · 07545 Gera

info@einklang-yoga.com
Mobil 0173 5627518



EINKLANG
Yoga für dich





über mich

Katrin Reuß

*Diplom-Sportlehrerin *Yogalehrerin

*Referentin für Fitness- und Gesundheitstraining und Yoga

*Inhaberin des Yogastudios „EINKLANG-Yoga für dich“ in Gera

*Gründerin der Online-Yoga-Plattform „www.myonyo.de“

Der Yogastil, den ich vermittele, holt dich als Teilnehmer zunächst bei körperlichen Aspekten ab. Die Praxis ist auf das eigene Erleben und Erfahren der Asanas (Yogaübungen) ausgerichtet, enthält fordernde und entspannende Teile und ermöglicht dir das Eintauchen in ein bewusstes, achtsames Üben.

Die Ausführung der Asanas, angepasst an deine individuellen Bedürfnisse und Grenzen, führt dich zu einer Begegnung mit dir selbst auf eine ganz besondere, vielleicht neue Weise. Dazu nutzen wir verschiedene Hilfsmittel.

In Verbindung mit dem Erlernen von Übungstechniken können sich Blockaden lösen und bestehende Unbalancen auf verschiedenen Ebenen harmonisieren.

Pranayama (Atemübungen), Meditation, eine kleine Wanderung durch die herrliche Natur des östlichen Erzgebirges oder ein interessanter Vortrag runden das Yoga-Programm ab.

Ich freue mich auf dich!