Mit Shiva Yoga ins Sauerland

Andrea Moll, Yoga- und Achtsamkeitslehrerin

Yoga-Seminar-Programm

Freitag, 22.09.2023

ab 14:00 Uhr	eigene Anreise, Ankommen, Sauna/Schwimmen
16:00 – 18:00 Uhr	Yoga – den Alltag abstreifen, sich spüren mit sanften Yoga- und Atemübungen
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen (vor Ort zahlbar)

Samstag, 23.09.2023

08:00 – 09:30 Uhr	Yoga – starte fit und munter in den Tag
09:30 Uhr	gemeinsames Frühstück
11:00 - 14:00 Uhr	Waldspaziergang meditativ – bewusst atmen, meditativ gehen, sich mit der Natur verbinden
14;00 – 16:00 Uhr	freie Zeit für eigene Bedürfnisse….Sauna/Schwimmen/Lesen/Schlafen
16:00 – 18:00 Uhr	Yoga – den Alltag abstreifen, sich spüren mit sanften Yoga- und Atemübungen
19:00 Uhr	gemeinsames Abendessen (vor Ort zahlbar)

Sonntag, 24.09.23

08:00 – 09:30 Uhr	Yoga – erlebe und spüre die Ausrichtungen deiner Wirbelsäule
09:30 Uhr	gemeinsames Frühstück
11:00 Uhr	eigene Abreise ….. oder den Tag noch im Sauerland auskosten

Seminargebühr an Shiva Yogal, Andrea Moll www.shiva-yoga.info

- **140,- €** Barzahlung vor Ort oder Überweisung vorab

Anmeldungen per email andrea@shiva-yoga.info oder telefonisch 0177/6000319

Bitte Mitbringen Yoga-Matte, Yoga Kissen bzw. Klotz
Bademantel, Badeschuhe (bei Saunanutzung, der Umwelt Zuliebe)

Preise für Unterkunft, Flair Hotel Nieder Ecke Hauptstr./ In der Gasse, 59909 Bestwig-Ostwig, 02904/97100, www.hotel-nieder.de

- **152,- €** Doppelzimmer Smart
- **170,- €** Doppelzimmer Relax
- **202,- €** Einzelzimmer

Preis pro Person einschließlich Frühstück und Sauna, Bezahlung vor Ort bar oder mit Karte, Kosmetikbehandlungen vor Ort zu buchen, Hunde sind erlaubt in der Ferienwohnung

Ich freue mich auf ein gemeinsames Wochenende mit dir, Andrea