Yoga und Ayurveda

ENTSPANNUNGSTAGE

Im Gesundheitshaus Seerose

DO 24.10.- SO 27.10.2024

Kristina und Manfred freuen sich auf Euch

WAS ERWARTET DICH ?

- 2x am Tag Yoga sanft und angenehm – für jeden geeignet
- Meditation
- Entspannung mit Harmonium und Klangschalen
- Sanfte Atemübungen
- Spannende Vorträge über Ayurveda und Yoga
- Ayurvedische Vollverpflegung aus Bio-Anbau
- Einblicke in die Zubereitung von ayurvedischer Kost, zum Kennenlernen und selber Ausprobieren
- Zeit für individuelle Spaziergänge, Fahrradfahren direkt am Zwischenahner Meer, oder einfach Faulenzen…
- **Optional**: Ganzkörpermassagen mit original indischen Ölen…

(begrenztes Kontingent, bitte frühzeitig buchen)

- **Optional**: Übernachtung in den wunderschönen Ferien-Wohnungen (sprecht mich an, es gibt viele Möglichkeiten) oder in der Jugendherberge nebenan.

TERMIN :
Anreise Do. 24.10. bis 15 Uhr - So. 27.10.24 ca. 15:00 Uhr

Ort: **Gesundheitshaus Seerose,**
Seerosenweg 3, 26160 Bad Zwischenahn
Kosten: 349,00 € (ohne Übernachtungskosten und Massagen)

Anmeldung über Manfred Vogel, E-Mail: manfred@vogelyoga.de
oder WhatsApp, Tel: +49 176 192 68 006.

Falls ihr noch Fragen habt meldet Euch gerne bei mir!
Sei dabei, mach mit, wir freuen uns sehr darauf.

www.vogelyoga.de

VOGEL YOGA