

Das besondere Wochenende

YOGA

Yoga, Wandern & Fasten

Mehr Klarheit, Lebensfreude und neue Kraft

Termin für deine Auszeit um neue Kraft zu tanken: 15. bis 17. März 2019: 195,00 Euro

Ein Wochenende lang in einer einfachen aber besonderen Hütte unterhalb der Kampenwand auf ca. 1.000 Höhenmetern in ein Entlastungswochenende eintauchen. Gemeinsames Yoga, Natur genießen, Meditation, Entgiften und Wandern stehen auf dem Programm. Ein Schwitzritual (Holzofensauna) geleitet uns in die Abendstunden. Reinigendes und frisches Quellwasser ist vor Ort und wird uns helfen, unsere Wahrnehmung auf das Wesentliche zu lenken. Frei von Elektrizität und genährt mit auf dem Holzofen gekochtem Tee, werden wir im Einklang mit den Elementen sein.

Mein Angebot:

- Yoga
- Meditation
- Yogische Betrachtungen zu gewählten Themen.
- Wandern: Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele
- Entschleunigen, Reinigen, Entspannen
- Nette Begegnungen und Tipps für einen gesunden Alltag
- Suppe, Tee's, Wasser

Die Schwitzhütte:

Seit Jahrtausenden hat das Schwitzen in vielen Kulturkreisen der Welt neben der **körperlichen Reinigung** auch die symbolische **Funktion der seelischen Reinigung**.

Die Schwitzhütte steht direkt neben unserer Berg- hütte. Sie wird mit Holz aus dem umliegenden Wald beheizt. Eine kleine Bergquelle sorgt dafür, dass frisches Wasser vorhanden ist.

Die Schwitzhütte eignet sich auch hervorragend zur **Inspiration**.

Fasten:

Fasten ist nicht hungern, es bezeichnet in der Regel freiwilligen Verzicht auf Nahrung für einen begrenzten Zeitraum. Fasten ist ein natürliches „Notfallprogramm“ des Körpers um gesund zu werden und zu

bleiben. Genau betrachtet fastet der Mensch immer wenn er schläft. Breakfast (Frühstück) ist das „Fastenbrechen“.

Yoga, Fasten und Wandern dient:

- Zur Steigerung des Wohlbefindens und zur Stressbewältigung
- Zum Abbau von Fettreserven und zur Gewichtsreduktion
- Zur Anregung des Herz-Kreislaufsystems
- Zur Ernährungsoptimierung
- Zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers
- Zur Regeneration des Darms als wichtigen Teil des Immunsystems
- Zur Wiederherstellung des inneren Gleichgewichtes von Körper, Geist und Seele

Hinweis:

Beim Besuch der Hütte solltest Du bereit sein auf den gewohnten Alltagskomfort zu verzichten und mit Waschen an der Quelle und einem Trockenklo zurechtzukommen.

Mitzubringen sind: pro Person ein Spannbetttuch 90x200 und einen Schlafsack. Stirnlampe oder Taschenlampe, Handtuch und Waschzeug. Feste Kleidung und Schuhe (Hüttenschuhe), Yogakleidung, Yogamatte, Block, Stift und was zum Lesen.

Informationen: Yogastudio Margit Schaller
Hauptstraße 5 · 82223 Eichenau · Telefon 08141-7483
info@yoga-augeblicke.de · www.yoga-augeblicke.de

Laufende Kurse: Dienstag, 18.15–19.45 Uhr u. 20.00–21.30 Uhr, Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr, Donnerstag 12.30–13.30 Uhr. **Verschiedene Workshops:** Mittwoch, 17.45 Uhr.
Klangmassage (Einzeltermine). Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Internetseite.

