



Er ist's (Eduard Mörike)

Frühling läßt sein blaues Band
Wieder flattern durch die Lüfte;
Süße, wohlbekannte Düfte
Streifen ahnungsvoll das Land.

Veilchen träumen schon,
Wollen balde kommen.

- Horch, von fern ein leiser Harfenton!

Frühling, ja du bist's!

Dich hab ich vernommen!

Yoga-Wochenende „Frühlingserwachen“ auf dem Kalvarienberghof am 22.-24. März 2024

An diesem Wochenende kümmern wir uns um uns selbst.

Mit energiespendenden Asanas am Vormittag, mit wohltuender gesunder Ernährung (vegetarisch/vegan) und mit einfachen Dingen des Lebens, die uns glücklich und zufrieden werden lassen (Spaziergänge in der wunderschönen Natur des Schwarzwalds, Gespräche, Musik, Tanz ...) all das, was die Sinne anregt und fit macht für einen frühlingshaften Neubeginn.

Wir stärken das Immunsystem und regen den Stoffwechsel an. Die Kombination aus Bewegung (Yoga), Atemübungen (Pranayama), Meditationen (auch draußen) und gesundem Essen bringt uns in Balance. Bei Interesse bereiten wir am Samstagnachmittag ein natürliches Körperpflegemittel und/oder gesunde Snacks zum Genießen für zwischendurch gemeinsam zu.

Der Seminarraum ist 90 qm groß,
hell mit Fußbodenheizung.
Bitte bring deine eigene Yogamatte
Korkklötze, einen Gurt,
eine Decke und ein Bolster mit.
Falls dir was fehlt,
melde dich bei mir.



Ankommen ab **Freitagnachmittag 16 h** mit einem Tee/Chai und Beziehen der Zimmer.
Von 17-18.30 h regeneratives Yoga. 19 h Abendessen. Das Yoga-Wochenende endet am
Sonntagmittag nach dem Frühstücksbrunch mit einem gemeinsamen Abschluss (je nach Wetterlage
drin oder draußen) gegen 13 h.

Kosten:

2 Nächte im EZ mit Bad, Yoga, Vollpension	390€ pro Person
2 Nächte im EZ, Waschbecken, Gemeinschaftsbad, Yoga, VP	370€
2 Nächte im DZ mit Bad, Yoga, VP	360€
2 Nächte im DZ, Gemeinschaftsbad, Yoga, VP	350€

Anreise erfolgt privat, bei der Bildung von Fahrgemeinschaften bin ich gerne behilflich, ca. 1 h
Fahrzeit von Freiburg (www.kalvarienberghof.de)

Bei Fragen und Anmeldung ab sofort unter: info@yogamitlinks.de