

Yoga und Wandern

Yoga und Wandern im Pfälzer Wald

Beginn: 7. Jun 2024
Ende: 9. Jun 2024
Preis: 160,00 EUR pro Person
zzgl. Kosten für Unterkunft
und HP
Ort: Seminarhaus Burghof
Stauf, Eisenberg

Diesen Kurs buchen (https://yogawegewandern.de/yoga-und-wandern/5-%C3%9Cbersicht%20aller%20Reisen/52-yoga-und-wanderwochenende-im-pfaelzer-wald17.html?pop=1&tmpl=component#course_appform)

Beschreibung

YOGA- und WANDERN im Pfälzerwald ein Wochenende um den Geist zur Ruhe zu bringen und den Körper aufzutanken

Der Ortsteil Stauf liegt hoch oben auf einem Hügel des nördlichen Pfälzer Waldes mit herrlichen Blicken in die Weite und ist ein guter Ausgangspunkt für unsere Wanderungen. Es bieten sich viele Wandermöglichkeiten durch die hügelige Feld-, Wald- und Wiesenlandschaft und ein Eintauchen in die Natur.

Unsere Tage starten bereits vor dem Frühstück mit einer ruhigen meditativen Yogaeinheit. Nach dem Frühstück gehts getärkt und positiv aufgeladen zum Wandern. Vor dem Abendessen kommt die zweite längere Yogaeinheit. Wir werden neben den Körperstellungen (asanas) und dynamischen Abläufen (zB Sonnengruß) auch Atemübungen (pranayama) und Tiefenentspannung sowie kurze Meditationseinheit praktizieren. Durch die Körpererfahrung im Yoga und in der Natur wird sich der Geist entspannen und zur Ruhe kommen.

Leistungen und Kosten für Yoga und Wandern:

- Seminarbeginn ist am Anreisetag (Fr) um 16.30 h und endet am Abreisetag (So) nach einer kürzeren Wanderung um ca. 13.00 h.
- Ein sehr schöner, heller und ruhiger Seminarraum mit Holzfußboden steht uns zur Verfügung.
- Yoga-Unterricht täglich (Fr. ca 90 min, Sa morgens ca 45 und abends ca 90 min, am So morgens ca 60 min)
- Nutzung von Yogamatten (sofern keine eigene Matte vorhanden) und Zubehör
- Geführte Wanderung am Sa ca. 4,5 Stunden und am So eine kurze Wanderung von ca 2-3 h
- **Teilnahmegebühr: 160 € pro Person**

Voraussetzung:

Gesundheit und Kondition für die bis zu 4,5-stündigen Wanderung, bei denen es auch immer wieder ein paar kürzere An- und Abstiege gibt.

Yogaerfahrung ist nicht erforderlich. Die Yogapraxis kann individuell fordernd ausgerichtet und bei Bedarf mit Varianten angeboten werden.

Veranstaltungsort:

Burghof Stauf - Zentrum für kreative und heilsame Begegnung

Burgweg 1 in 67304 Eisenberg (Ortsteil Stauf) www.zentrum-burghofstauf.de (<https://www.zentrum-burghofstauf.de>)

Das Seminarhaus liegt direkt am / auf dem Burgberg und bietet einen weiten Blick über Wiesen, Felder und die Hügellandschaft des Pfälzerwaldes.

Mit den liebevoll gestalteten Räumen und dem großen Innenhof mit Brunnen hat es eine ganz besondere Atmosphäre.

Jedes Zimmer ist ein Unikat. Alle Zimmer haben ein eigenes Bad und WC, sind mit Naturmaterialien, sehr klar und durchdacht eingerichtet.

Es stehen uns 7 EZ und 8 DZ (die auch einzeln genutzt werden können) zu Verfügung. Küche und Gastraum zum Essen sind offen gestaltet.

Leistungen und Kosten für die Unterkunft:

- 2 Übernachtungen
- 2 x reichhaltiges Frühstücksbuffet (vegetarisch/vegan - bio und möglichst regional)
- 2 x Abendessen (vegetarisch/vegan - bio und möglichst regional)

zum Preis von

im EZ 190 €

im DZ zur Einzelnutzung 216 €

im DZ 324 € für 2 Personen (d.h. 162 €/Person)

-> Bitte bringe deine eigene Bettwäsche, Hand- und Duschtücher selbst mit oder leihe diese im Seminarhaus für einmalig 12 € / Person.

Die Kosten für Unterkunft werden direkt an das Seminarhaus entrichtet.

Die Teilnehmerzahl liegt bei max. 11 Personen. Bitte bis zum **15.02.2024** anmelden.

Stornierungsbedingungen gegenüber dem Burghof Stauf

42-22 Tage vor Beginn: 30 %

21-7 Tage vor Beginn: 70 %

ab 6 Tage vor Beginn: 100 %

Haben Sie Fragen zu diesem Kurs?

(/kontakt.html?tmpl=contentonly)

Diesen Kurs buchen: Yoga und Wandern im Pfälzer Wald (<https://yogawegewandern.de/yoga-und-wandern/5-%C3%9Cbersicht%20aller%20Reisen/52-yoga-und-wanderwochenende-im-pfaelzer-wald17.html?pop=1&tmpl=component#appform>)