

Ganz persönlich

„Nehmen Sie sich Raum für Stille und Bewegung und erfahren Sie die heilsame Wirkung von Yoga auf Ihren Körper und Geist.“

CORNELIA HEINZ

Yogalehrerin aus Leidenschaft | Verheiratet, zwei Kinder

Keltenstraße 72
72458 Albstadt
Telefon: 0177 5382147
Homepage: www.raum-fuer-yoga.org
E-Mail: raum-fuer-yoga@gmx.de

Ausbildung

Vierjährige Yogalehrer-Ausbildung BDY/EYU, Yogaschule Tübingen

Weiterbildungen

Ashtanga bei Ronald Steiner, Ashtanga-Yoga-Institut AYI Ulm
Yogatherapieausbildung, Dr. Hedwig Gupta, vidya sagar Akademie Ludwigsburg
Yin Yoga, Stefanie Arend
Yoga auf dem Stuhl, Edeltraut Rohnfeld



Layout: 0601 www.daskreativbuero.de | Text: www.schotsch.de | Fotos: www.alb-apartment.de, www.reddig-hd.de, www.raum-fuer-yoga.org



YOGA & WANDERN im Herzen der Schwäbischen Alb!

Erleben Sie das Highlight der besonderen Art:

Yoga – um bei sich anzukommen.
Wandern – um sich mit der Natur zu verbinden.

Gönnen Sie sich vom **23. – 25.06.2017** entspannende Augenblicke und inspirierende Momente.

Alleine, mit der Familie oder mit Freunden.

Ganz gelassen

Stärken Sie Körper, Geist und Seele – mit aktivierendem **Yoga**. Dabei können Sie so richtig **innehalten** und zur Ruhe kommen.

Die Atem- und Entspannungsübungen verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit und innere Gelassenheit. **Mehr noch:** Yoga stärkt das Immunsystem, es mildert Rücken- und Nackenschmerzen und steigert das psychische Wohlbefinden.

Ganz naturnah

Albstads prämierte „**Traufgänge**“ laden in die Natur ein. Und auf diesen Wegen werden wir gemeinsam wandern.

Genießen Sie die **Schwäbische Alb** naturnah: ihre Schönheit und Vielfaltigkeit, die reizvollen Felsformationen, typischen Wacholderbüsche, lauschigen Plätze und spannenden Aussichten.

YOGA & WANDERN

Ganz gemütlich

Fühlen Sie sich wie daheim – im traumhaft gelegenen **Alb Appartement!** Denn im barrierefreien Holzhaus können **Sie und Ihre Familie** den Aufenthalt in vollen Zügen genießen. Und auch Hunde sind hier herzlich willkommen.

In dem großzügig geschnittenen Freizeitraum finden die **Yogastunden** statt. Er ist gleichzeitig Ausgangspunkt für unsere **Wanderungen**.

Ganz individuell

Lust auf mehr? Gerne organisiere ich ein Wochenende ganz nach Ihren Wünschen! Fragen Sie an: **www.raum-fuer-yoga.org**



PROGRAMM

Ganz bald

Freitag, 23.06.2017

bis 16:00 Uhr individuelle Anreise, Vorstellungsrunde und Organisatorisches
17:00 – 18:30 Uhr Yoga zum Loslassen, Ankommen und Entspannen
ab 19:00 Uhr Abendessen

Samstag, 24.06.2017

07:30 – 09:00 Uhr Yoga
09:00 – 10:00 Uhr Frühstück
10:30 – 15:30 Uhr Wanderung
ab 15:30 Uhr freie Zeiteinteilung
17:00 – 18:30 Uhr Yoga
ab 19:00 Uhr Abendessen

Sonntag, 25.06.2017

07:30 – 09:00 Uhr Yoga
09:00 – 10:00 Uhr Frühstück
10:30 – 13:00 Uhr kleine Wanderung
ab 13:00 Uhr Ausklang

Ganz einfach

Voraussetzungen

Yoga: Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Bitte bringen Sie leichte Freizeitkleidung mit. Matten sind vorhanden.

Wandern: Die Wanderwege sind leicht bis mittelschwer. Bitte bringen Sie entsprechende Wanderkleidung mit.

Anmeldung: Mit dem Formular auf der Homepage **www.raum-fuer-yoga.org**.

Mindestteilnehmer: Acht Personen.

Unterkünfte

Bitte buchen Sie Ihre Übernachtungen unter dem Stichwort „Yoga & Wandern“ **direkt im Alb Appartement:** www.alb-appartement.de, Telefon 07431 9391760. Bis zum **01.06.2017** erhalten Sie hier **10 % Sonderrabatt**.

Weitere Unterkünfte finden Sie auf www.albstadt-tourismus.de.

Preise

6x Yogastunde, 2x Wanderung, 2x vegetarisches Frühstück und 2x vegetarisches Abendessen kosten **250 Euro pro Person**. Die Getränke werden separat abgerechnet.