

Yoga Intensiv auf dem Wieshof

mit

Marianne Früh (Methode m)

Dipl. Tanzpädagogin, Yogalehrerin, Körpertheater für Kinder

(Methode m beinhaltet meine profunde Art Yoga zu vermitteln auf dem Hintergrund von Hatha Yoga, modernem Tanz und verschiedenen Körperarbeitsmethoden)

Ausbildung und Fortbildungen zur Yogalehrerin am Yoga Zentrum Berlin bei Brigitte Feige und Heike Petersen, des Weiteren in der somatischen Akademie in Berlin bei Katja Münker, Marion Evers und Kai Ehrhardt.

„Mein Leben in Tanz, Yoga und Bewegung galt und gilt den Menschen, die mit mir arbeiten!“

Mein Hatha Yogaunterricht basiert auf jahrelanger Erfahrung in Yoga, Tanz und Bewegung. Es sind einfache Übungen, in ruhiger, mitunter humorvoller Ansage, die körperlich nicht überfordern und doch jeden voran bringen in seiner Beweglichkeit, Körperwahrnehmung, muskulären Kraft und der Möglichkeit zu entspannen. Somit leistet das Yoga üben einen Beitrag zur Salutogenese.

Konzentriertes Üben in Stille schult den Weg zur Meditation.



Vom Sonntag , den 21.November - Donnerstag den 25.November 2021

Zum Ablauf:

Sonntag

Anreise zwischen 16.00 und 17.00 Uhr, 18.00 gemeinsames Abendessen und Kennen lernen

Yoga am Abend und zur Einstimmung: 20.00 - 21.00 Uhr

Montag

Yoga: 10.00 - 11.30 Uhr

Ab 14.00 Zeit für Behandlungen bei Andrea – nicht im Preis inbegriffen

Yoga am Abend: 19.00 -20.30 Uhr

Dienstag

Yoga: 10.00 – 11.30 Uhr

Ab 14.00 Zeit für Massage bei Carmen – nicht im Preis inbegriffen

Yoga am Abend: 19.00-20.30 Uhr

Mittwoch

Yoga: 10.00 - 11.30 Uhr

Nachmittag kleine geführte Wanderung mit Andrea

Yoga am Abend: 19.00-20.30 Uhr

Donnerstag:

Ab 10.00 Uhr Abreise

Waldwasser und Tee beim Yoga inclusive

Dieses achtsame Yoga kennt keine Altersbeschränkung und lädt auch Leute mit körperlichen Einschränkungen ein. Das Üben beruht auf Eigenverantwortung.

Marianne Früh

Organisation:

Info und verbindliche Anmeldung zum Yoga WE ab jetzt erbeten:

wieshof@wieshof-neumeier.de

Preis pro Person: 585€ - bei Alleinbenutzung der Ferienwohnung

Preis pro Person: 505€ - bei 2er Belegung der Ferienwohnung

Auf Wunsch Frühstück möglich – mit Voranmeldung – nicht im Preis inbegriffen

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen, max. 8 Personen!

Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, Maske, bequeme Kleidung, Halstuch , Wollsocken, und alles, was Ihr benötigt, um euren Yoga Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten!

Zur Corona Situation:

Das Seminar findet statt in Abstandsregelung und Maskenpflicht im Gästehaus bis in den Übungsraum. Zum Üben legen wir die Maske ab. Wir üben in kleiner Gruppe bis max.8 TeilnehmerInnen.