

Yoga Wochenende 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.



Marianne Früh mit Schüler in Yoga in Bewegung

Vom Freitag, den 26.November - Sonntag, den 28.November 2021

Zum Ablauf:

Freitag: 26.11.2021

Unterbringung in einem Doppelzimmer als Einzelzimmer mit Dusche/WC , Anreise bis spätestens 17.00 Uhr

Gemeinsames Abendessen: 18.00 Uhr

Yoga am Abend und zur Einstimmung: 20.00 - 21.30 Uhr

Samstag: 27.11.2021

Frühstück: 8.00 – 9.00Uhr

Yoga: 10.00 - 12.00 Uhr

Ab 13.30 Uhr: kleine geführte Wanderung mit Andrea

Gemeinsames Abendessen ab 17:00 Uhr

Yoga am Abend und Meditation: 19.00 -21.00 Uhr

Sonntag 28.11.2021

Frühstück: 8.00-9.00 Uhr

Yoga und Abschlussrunde: 10.00 - 12.00 Uhr

Ende und Auschecken des Zimmers: 13.00

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: 325€ - Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen, max. 8 Personen!

Bitte mitbringen: eigene Yogamatte, Maske, bequeme Kleidung, Wolldecke, Halstuch und 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.