

EUROPA: DEUTSCHLAND

JAHRESWECHSEL IN MEIßEN - YOGA FÜR ALLE FRAUEN

- > Wohnen im historischen Klosterhof St. Afra hoch über der Elbe
- > Workshop mit einer erfahrenen Yoga-Leiterin
- > Stadtführung in Meißen
- > Schnupperstunde bei den Parallelkursen

Willkommen zum Jahreswechsel im Kloster St. Afra in Meißen zum sanften Yoga für alle. Achtsam, entspannt und beweglicher ins neue Jahr schwingen. An einem Ort nur für Frauen.

Bei diesem Yogakurs mit sanftem Yoga und ruhigen Bewegungsbläufen dürfen sich alle angesprochen fühlen, mit und ohne Vorkenntnisse, vor allem auch für Frauen, die das Yoga erst noch für sich entdecken wollen.

Kurs

Der Kurs (3-4 Std. täglich) wird den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen angepasst. Besonderes Augenmerk legt die Kursleiterin auf die Körperwahrnehmung. Ihre klaren und ruhigen Anleitungen verhelfen Schritt für Schritt, Asana für Asana, den Körper zu fordern, ohne ihn zu überfordern. Auf diese Weise ermöglicht sie den Teilnehmerinnen, die Wohltaten von Yoga zu genießen.

Neben dem körperlichen Aspekt lernt Ihr auch den spirituellen Aspekt dieses ganzheitlichen, jahrtausendealten Übungssystems kennen, mit dem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. So rundet das Singen von Mantras und spirituellen Liedern, die Marion auf dem Harmonium begleitet, die Yoga-Einheiten ab. Ihr Motto: Yoga ist ein Geschenk für jedes Alter und es ist nie zu spät, um damit anzufangen und die weiteren Lebensjahre zufriedener und beweglicher zu gestalten.

Unterkunft

Das ehemalige [Kloster St. Afra](#) in Meißen wird die Pforten weit für uns öffnen und wir haben die Chance in historischen Gemäuern das neue Jahr zu begrüßen. Alle Zimmer und Seminarräume sind nach modernen Standards saniert und komfortabel ausgestattet und doch schwebt ein Hauch Vergangenheit durch die Gänge und Gewölbe. Ein perfekter Ort um zusammenzukommen, zu

singen und zu malen, sich auf Bewegungen und Ruhe, aber auch auf fröhliche Begegnungen einzulassen. Denn wir haben wieder mehrere Parallelkurse, in die Ihr natürlich auch „hineinschnuppern“ dürft.



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
27.12.2023	03.01.2024	X	1.250 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Übernachtungen in DZ mit Du/WC laut Programm
- > Vollpension (das Mittag- und Abendessen ist vegetarisch)
- > Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- > Silvesterbuffet
- > Frauen-Stadtführung Meißen
- > Gemeinsamer Silvestertanzabend und Silvestersekt
- > Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- > Kurs (tgl. ca. 3-4 Std.)
- > Kursraum
- > Kursleiterin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Getränke
- > fakultative Ausflüge und Eintritte
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > Kurtaxe: 1,50€ / Nacht

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 10

Maximalanzahl von Personen: 14

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Reiseleiter/innen

- > Marion Lesniak

Marion hat erst mit Anfang 50 Yoga kennen und lieben gelernt und am eigenen Leib erfahren, dass es für Yoga nie zu spät ist. Inzwischen ist sie ausgebildete und zertifizierte Yogalehrerin mit Weiterbildungen zur ganzheitlichen Yogatherapeutin (BYAT), Mantra Yogalehrerin und Rehasport-Übungsleiterin (Orthopädie) und unterrichtet klassisches Hatha Yoga in Potsdam.
www.wohltat-yoga.de

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.