



Yoga und Natur

Yoga und Natur. Das gehört zusammen. Wo könnte das besser harmonieren als in Schweden? Hier findet man die reine Luft zum Atmen und die Ruhe, die es braucht, um zu entspannen. Unsere Kursleiterin bietet während der Woche im Aktivcenter Stömne täglich ein Yogaprogramm an.

Yoga und Natur

Kombiniere: Värmland Schweden, Aktivcenter Stömne

Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- 7 Nächte Unterkunft im Zwei- oder Vierbettzimmer mit DU/WC
- Verpflegung mit Frühstück, Lunchpaketmöglichkeit und Abendessen
- Saunamöglichkeit
- Aktivprogramm mit Kanu-, Wander- und Radtouren
- Tägliches Yogaprogramm
- Reiseleitung

Reise-Nr.	Termine
Yoga 26	21.06. – 30.06.19
Yoga 36	30.08. – 08.09.19
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	999 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	719 €

Aufpreis Zweibettzimmer: 90 €

Teilnehmer: min. 4, max. 10

Mindestalter: 18 Jahre

Abfahrtsorte: Münster, Bremen, Hamburg

Verlängerungswochen und Fluganreise möglich.



Johanna Dransmann

Johanna ist ausgebildet und zertifiziert nach den Richtlinien der Yoga Alliance. Die junge Yogalehrerin, Jahrgang 1988, unterrichtet Vinyasa Yoga in Haltern, Münster und Schöppingen. Sie studiert „Human Movement in Sports and Exercise“ und

lässt sich parallel seit 2016 in der Feldenkrais-Methode ausbilden. Johanna liebt die skandinavischen Landschaften und freut sich darauf, Yoga in einer phantastischen Naturkulisse anzuleiten. Die passionierte Reiterin unterrichtete ihre ersten Yoga-Schüler in Kanada, wo sie zwei Jahre lang auf einer Ranch mit Pferden arbeitete und lernte, eine Kettensäge zu bedienen.

Yoga für alle

Von Sonntag bis Freitag sind alle TeilnehmerInnen zum Yoga am Morgen eingeladen. Von 07.30 bis 09.00 Uhr begrüßen wir die Sonne. Nach dem Frühstück schließen wir uns dem attraktiven Tagesprogramm des Aktivcenters Stömne an, unternehmen Touren als Gruppe oder gehen unsere eigenen Wege. Alles ist möglich. Wir gehen schwimmen und



erleben die Wildnis auf Kanu-, Rad- und Wandertouren. Vor dem Abendessen, von ca. 16.30 bis 18.00 Uhr, schließen sich weitere Yoga-Einheiten an. Falls wir tagsüber länger unterwegs waren, verlegen wir die Übungen auf den Abend. Alle Einheiten sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Unterkunft

Wir übernachten im Stömnegården. In der renovierten Dorfschule stehen mit dem ehemaligen Klassenzimmer

und der Turnhalle gleich zwei große Räumlichkeiten zur Verfügung, in denen wir die Yogamatten ausbreiten können. In der einsamen Natur finden wir weitere, großartige Möglichkeiten für unsere Übungen. Auf sonnenwarmen Felsen am See, auf alten Kultplätzen der Wikinger und am Badesteg des Stömneseees. •

