

Auszeit vom Alltag mit Yoga und Meditation

13. - 15. März 2020 in Oberlethe

Über das Wochenende

Ruhe finden und Kraft tanken durch Hatha Yoga, Yin Yoga, Meditation, Atemübungen und Natur. Wir bieten an diesem Wochenende ein Programm, das früh am Morgen startet und bis in den Abend hinein mit Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen ausgestaltet ist. Zwischendrin ist Zeit und Raum für Essen, Abhängen, Saunieren und Spazieren. Um eine Auszeit nach individuellem Bedürfnis zu verbringen, ist es Dir überlassen, an allem Teil zu nehmen oder dich zwischendrin auszuklinken.

Anreise am Freitag ab 17:00 Uhr – Abreise am Sonntag +- 14:00 Uhr

Hof Oberlethe

Der Seminarhof Oberlethe ist ein liebevoll restaurierter Hof im Oldenburger Umland. Er bietet alles, was sich ein Yogaherz wünscht: einen schönen Yogaraum, einfache gemütliche Zimmer, hervorragende vegetarische/vegane Küche, eine Sauna und einen Kamin. Zusätzlich lädt das schöne Gelände des Seminarhofs und das Umland zu Spaziergängen ein.

weitere Informationen:

<https://www.hof-oberlethe.de>



Hanna
Prozessbegleiterin
Yoga Lehrerin (Hatha
Yoga, Yin Yoga,
Sampoorna Yoga)



Rick
Dipl. Sportlehrer,
Outdoor Trainer, Yoga
Lehrer (Hatha Yoga,
Sampoorna Yoga, Yoga
Nidra), Meditations
Kursleiter BYVG,
Ganzkörper Masseur BYVG

Kosten, Anmeldung & Kontakt

Seminarkosten 150€ /Person + Kosten* für zwei Übernachtungen und Verpflegung (2x Abendbrot, 2x Mittag, 2x Frühstück in Bioqualität), die über den Seminarhof Oberlethe gebucht und abgerechnet werden.

- * 152€ /Person im Doppelzimmer mit Badezimmer nebenan (34€ /Person Einzelzimmerzuschlag)
- 164€ /Person im Doppelzimmer mit eigenem Badezimmer (34€ /Person Einzelzimmerzuschlag)
- 112€ /Person im Gruppenschlafraum mit eigenem Bettzeug (Schlafsack)/ Handtücher/Kissen

Anmeldung & Rückfragen an: info@soul-retreat.eu oder Tel. 0173-8094521

