

Yoga & Meditation im Oldenburger Umland statt Sommerurlaub in der Ferne...

21. - 23. August 2020 im Naturschutzpark Wildeshauser Geest

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 Ruhe, Reflexion, Essen, Abhängen und Waldspaziergänge. 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

Tagungshaus MIKADO

Das Tagungshaus liegt im Oldenburger Umland abgeschieden in einem lichten Waldgebiet des Naturschutzparkes Wildeshauser Geest. Es bietet alles, was sich ein Yogaherz wünscht: einen schönen Yogaraum (mit Blick in den Wald), einfache gemütliche Zimmer, hervorragende vegetarische/vegane Küche, einen warmen Wintergarten und einen Ofen. Zusätzlich lädt der beeindruckende Wald, in den das Haus eingebettet ist, zu Spaziergängen ein.

weitere Informationen:

www.tagungshaus-mikado.de



Hanna

Prozessbegleiterin
Yogalehrerin (Hatha
Yoga, Yin Yoga,
Sampoorna Yoga)



Rick

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



Kosten, Anmeldung & Kontakt

Der Gesamtpreis ergibt sich aus den Seminarkosten (150€/Person) + den Kosten* für zwei Übernachtungen und Verpflegung (alle Mahlzeiten in Bioqualität).

* 168€ pro Person (drei Mahlzeiten am Tag, Unterbringung im Einzelzimmer)

info@soul-retreat.eu und/oder
Tel. 0173-8094521

Corona-Bedenken: Wir werden eine kleine Gruppe sein, viel draußen anbieten, Abstände einhalten und es uns gut gehen lassen. Sollte sich die Situation jedoch wieder verschärfen und eine Durchführung nicht möglich sein, kann das Seminar ohne weitere Kosten für Euch und uns storniert werden.