

Mit Yoga gestärkt in den Frühling starten.



Für die Yoga Auszeit vom 22.02.-24.02.2019

in der Landesturnschule Melle sind noch

zwei Plätze frei:

Unterbringung im Einzelzimmer mit Vollpension und täglicher Yogapraxis

Kosten: 155,- €

Leitung: Anke Schöne (Yoga- und Yin-Yogalehrerin)

Das Angebot eignet sich für Yoga-Einsteiger und Yoga-Erfahrene.

Ablauf:

Freitag, 22.02.2019:

Anreise (selbst organisiert) bis 16:00 Uhr
17:00 Uhr Vorstellungsrunde
18:00 Uhr Abendessen
19:30-20:30 mit Yoga entspannt in den Abend

Samstag, 23.02.2019:

07:45 Uhr Frühstück
10:00 Uhr mit Yoga in den Tag starten
12:00 Uhr Mittagessen
15:30 Uhr Kaffee und Kuchen
16:00 Uhr Yoga am Nachmittag
18:00 Uhr Abendessen
19:30-20:30 Uhr Yin Yoga

Sonntag, 24.02.2019:

07:45 Uhr Frühstück
09:30-10:15 Uhr meditativer Spaziergang
10:30 Yoga-Ausklang und Abschluss-Runde
12:00 Uhr Mittagessen
Abreise

bitte mitbringen:

Yogamatte	Sportbekleidung für drinnen
Yogablöcke	warme Bekleidung für draußen
Yogagurt	Wanderschuhe (wenn vorhanden)
Wolldecke	Thermoskanne bei Bedarf
kleines Kissen	Trinkflasche (in der LTS steht
Yogasitzkissen (wenn vorhanden)	ein Wasserspender zur Verfügung)

Anmeldung bitte über die VfL-Geschäftsstelle unter **Te l. 0 5 1 4 1 - 8 8 7 7 5**