

Haus Abrahm in Hellenthal 15.05.-17.05.2020



## An diesem Wochenende kannst Du...

- ... einen **“Wohlfühlkurzurlaub”** mitten in der Natur verbringen,
- ... in die gemütliche Atmosphäre des **Seminarhauses Abrahm** eintauchen,
- ... **Yoga vertiefen und intensivieren** oder (näher) **kennenlernen**,
- ... **Atemübungen** für sofortige innere Ruhe erleben,
- ... Zeit für **Meditation und Stille genießen**,
- ... **Yin Yoga** kennenlernen, das tiefe Entspannung und Reinigung besonders unterstützt,
- ... sowie Übungen, die Körper & Geist anregen, um Dich **erfrischt und verjüngt** zu fühlen,
- ... die **Tiefenentspannungstechnik / Bodyscan und Yogaschlaf** erleben –
- ... und andere Tipps für **Entspannung im Alltag** – nach Hause mitnehmen,
- ... neue Inspiration aus **Deiner inneren Kraftquelle** schöpfen,
- ... **liebe Menschen** treffen,
- ... Dich mit **leckerem ayurvedisch - vegetarisch/veganem Essen** verwöhnen lassen,
- ... Spaziergänge **in der Natur** unternehmen,
- ... oder einen Tee bei netten Gesprächen trinken...





## Das Yoga-Wochenende ist für Dich geeignet:

- sowohl wenn Du Yoga noch nicht kennst  
-> da wir ein sanftes Yoga praktizieren und Du so gut den Einstieg findest,
- als auch, wenn Du schon länger Yoga machst  
-> Deine Erfahrungen kannst Du hier intensivieren und vertiefen,
- wenn Du auf neue Gedanken kommen
- oder Dich wieder an Deine innere Mitte anbinden möchtest,
- wenn Du Dich nach Tiefe, Stille und Innerlichkeit sehnst,
- wenn Du mit einer Freundin, einem Freund oder Deinem Partner etwas Schönes Gemeinsames erleben möchtest,
- wenn Du andere, aufgeschlossene Menschen treffen möchtest, um in der Gruppe Yoga und Meditation zu erfahren,
- wenn Du einfach ein erholsames "Wellness"-Wochenende in der Natur verbringen möchtest.

## Es ist nicht für Dich geeignet:

- bei akuten physischen oder psychischen Beschwerden (bitte sprich uns an, wenn Du unsicher bist, denn bei vielen körperlichen Einschränkungen, kann, sofern mit dem Arzt abgeklärt, auch noch sehr gut Yoga geübt werden, dafür gibt es individuelle Übungen),
- wenn Du in erster Linie Workout im Yoga suchst, da wir zwar auch herausforderndere Übungen machen, aber vor allem die Entspannung und bewusst auch die Stille im Vordergrund stehen.



Das **Seminarhaus Abraham** ist ein optimaler Platz für Yoga, Ruhe und ganzheitliche Ernährung, mitten in der Natur gelegen kann man sich dorthin wunderbar zurückziehen.



Hier nochmal das Wichtigste im Überblick:

Yoga-Wochenende in der Eifel



<b>Wann?</b>	<b>15.05. -17.05.2020</b>	
<b>Wo?</b>	Hellenthal in der Eifel	In der Dreesbach 24, 53940 Hellenthal
<b>Anreise? / Fahrtzeit?</b>	ca. 75,0 Km / 1 Std. von Kerpen-Sindorf	Die Anreise erfolgt selbständig, gern sind wir beim Organisieren von Fahrgemeinschaften behilflich.
<b>Uhrzeiten?</b>	Anreise Fr. 15.00 Uhr Beginn Fr. 17.00 Uhr Abreise So. ca.15 Uhr	
<b>Seminargebühr?</b>	176 €	Beinhaltet Kursgebühr, Yogaraum, Getränke: Wasser, Tee, Kaffee stehen den ganzen Tag zur Verfügung, sowie Kuchen, Plätzchen, Obst und Nüsse.
<b>Preis Unterkunft &amp; VP ?</b>	170 € (+27 € EZ-Zuschlag)	DZ 170 € / EZ 170 € + 27 € vegetarische-vegane Vollwertverpflegung aus ökologischem Anbau, Unterbringung im Einzel- oder Doppelzimmer mit Waschbecken auf dem Zimmer. <b>Gemeinschaftsbad auf dem Flur.</b>
<b>Mitbringen?</b>		Info kommt eine Woche vorher
<b>Anzahlung?</b>	DZ 170 € /EZ 197 €	Bei Anmeldung, nach Erhalt der Bestätigung
<b>Restbetrag?</b>	176 €	Bis 17.04.2020
<b>Besonderheiten ? Wünsche? Unverträglichkeiten?</b>	Bei Anmeldung angeben!	Sprich und einfach an, wir können vieles berücksichtigen.

Das Seminar „**Intensivwochenende zu mehr innerem Frieden & Gelassenheit**“ hat begrenzte Plätze. Sicher Dir einen Platz und melde Dich schnell an.

Wir freuen uns sehr auf das gemeinsame Wochenende!  
Liebe Grüße Chitra & Ekadanta

## Tagesablauf für das Yogawochenende

in Hellenthal 15.05.-17.05.2020



	Uhrzeit	
Freitag	ab 15.00	Individuelle <b>Anreise / Kuchen &amp; Tee, Kaffee</b>
	17.00	<b>Ankommen, Begrüßung, Vorstellungsrunde</b> <b>„Innerer Frieden, was bedeutet das für Dich?“</b>
	17.30 - 19.30	<b>Ankommensyogastunde</b> <b>„In inneren Frieden &amp; Gelassenheit eintauchen.“</b>
	20.00 - 20.45	<b>Vegetarisch - veganes Abendessen</b>
Samstag	07.00 - 08.10	<b>Pranayama (Atemtechniken) &amp; (Chakra-) Meditation</b>
	08.10 - 09.00	Genieße einen <b>Tee und etwas Obst</b>
	08.45 - 10.45	<b>Yoga on the Beat „Nimm nicht alles so ernst.“</b> Mit Freude/Glück und Leichtigkeit lernen wir eine Yoga-Choreografie zu einem Song.
	11.15 - 12.00	<b>Brunch</b>
	12.00	<b>Mit Spaß und ohne Mittagstief in den Nachmittag!</b>
	12.25	☺ <b>Zeit für Dich</b> , Zeit für eine Tasse Tee, schöne Gespräche, einen Spaziergang, Zeit Dich zurück zu ziehen, Zeit für ein gutes Buch
	15.00	<b>Kuchen, Plätzchen und Obst, sowie Tee, Kaffee und Wasser</b> stehen bereit
	16.00 - 19.00	<b>Yin Yoga Special Element Holz „Frühling“</b> <b>" Vergebung ... auf dem Weg zu mehr Gelassenheit!"</b> Sanftes Dehnen und bewusstes Atmen, Entspannung genießen und Abschalten vom Alltagsleben.
	19.15	<b>Leckerer, vegetarisch-veganes Abendessen</b>
	20.00	<b>Zeit für Dich</b> , Zeit für nette Gespräche
Sonntag	20.30 - 21.30	<b>Abendmeditation - Kundalini von Osho</b>
	07.00 - 08.00	<b>Pranayama (Atemtechniken) &amp; Meditation</b>
	08.00 - 08.30	Genieße einen <b>Tee und etwas Obst</b>
	08.30 - 10.00	<b>Yogastunde „Was bleibt ist Gelassenheit.“</b>
	10.00	Feedback Wochenende (bitte alle anwesend sein!)
	11.30	<b>Brunch</b>
	bis 15.00	Individuelle <b>Abreise</b> .....
		<b>Gute Fahrt ☺</b>

Das Veranstaltungsprogramm ist unter Vorbehalt. Eventuelle Änderungen sind möglich.  
Die angegebenen Uhrzeiten und die Dauer der einzelnen Angebote können abweichen.