



IN UNS SELBST LIEGEN DIE STERNE DES **GLÜCKS**.



22.1. – 24.1.2021

WINTER-YOGA-Wochenende

im Berghotel Wiedener – Eck
www.wiedener-eck.de

€ 354,--

neu renoviertem Komfortdoppelzimmer
(+ € 20,-- Zuschlag DZ-zur Alleinbenutzung pro Nacht)

inkl.

2x Übernachtung

2x Vitalfrühstück

1x 4 Gang Menü Vegetarisch

1x 4 Gang Menü Fisch, Fleisch oder Vegetarisch
und 1 Glas Winzersekt

YOGA , Meditation, Coaching (Gruppe), Hallenbad, Sauna,

Anmeldung: yove@gmx.de



Martina Köhler
Yogalehrerin RYT-500, Power-Yoga-Lehrerin,
dipl. Wellnesstrainerin, Thai-Yoga-Masseurin

Handy: +49 (0)152 371 011 13
Email: yove@gmx.de
www.yove-yoga.de



IN UNS SELBST LIEGEN DIE STERNE DES **GLÜCKS**.

Programm-WinterYoga 2021:

Freitag:

15.00		Uhr:	späteste Ankunftszeit
16.00	-	17.30	Uhr: YOGA (zum Ankommen, sanfter Flow + YinYoga)
17.30	-	18.45	Uhr: einfach „SEIN“ (oder Sauna, Schwimmen)
18.45	-	19.15	Uhr: Apero
19.15	-	21.15	Uhr: Abendessen (4 Gang-Menü vegetarisch)
21.30	-	22.00	Uhr: Meditation

Samstag:

07.40	-	8.00	Uhr: Stille Meditation (optional)
08.00	-	9.25	Uhr: YOGA (Flow-Vinyasa, Hatha-Yoga)
09.30	- ca	11.00	Uhr: Frühstück
11.00	- ca.	17.30	Uhr: einfach „SEIN“ (oder Wandern, lesen, Massage, Sauna, Schwimmen)
17.30	-	18.30	Uhr: YIN-YOGA
19.00	-	21.15	Uhr: Abendessen (4-Gang Menue; Fisch, Fleisch oder Vegetarisch)
21.30	-	22.00	Uhr: Meditation

Sonntag:

07.40	-	08.00	Uhr: Stille Mediation (optional)
08.00	-	09.45	Uhr: YOGA (Flow-Vinyasa, Hatha-Yoga)
09.45	-	11.00	Uhr: Vitalfrühstück
		11.00	Uhr: Good-Bye-Ritual (ca. 10 min.)

Alle Zeitangaben sind zirka Angaben. Es bleibt der Kursleitung offen, evtl. kurzfristig die Zeitangaben mit der Gruppe zu ändern.

EMPFEHLUNG:

Mach dieses Wochenende zu einem Digital-Detox Wochenende!



Martina Köhler
Yogalehrerin RYT-500, Power-Yoga-Lehrerin,
dipl. Wellnesstrainerin, Thai-Yoga-Masseurin

Handy: +49 (0)152 371 011 13
Email: yove@gmx.de
www.yove-yoga.de