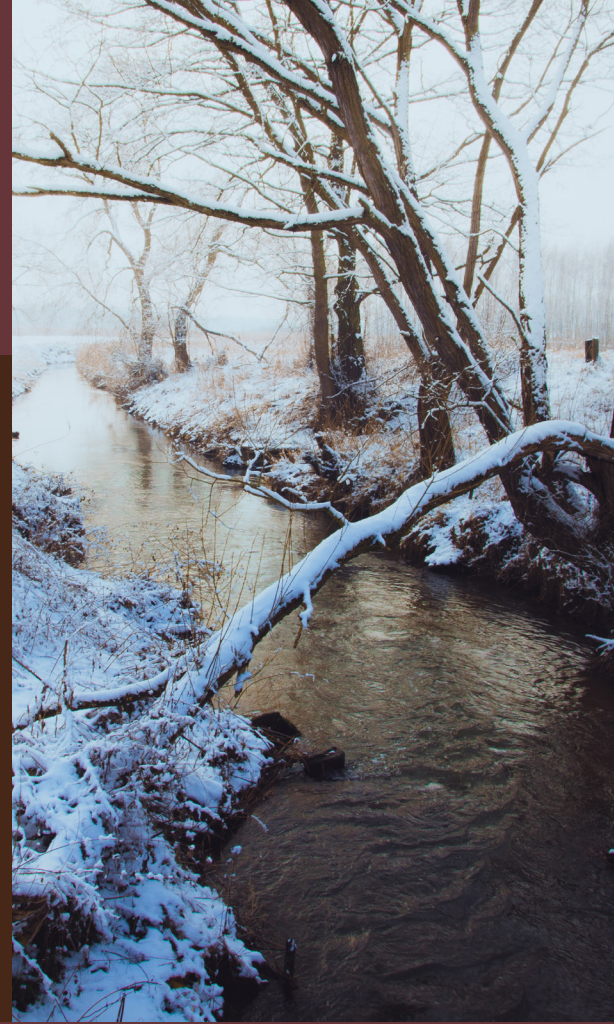


Winterstille

Yogawochenende

Dorf Lauta



Das Leben ist Rhythmus. Der Winter mit seinem scheinbaren Stillstand ist eine Vorbereitung der Natur auf das, was zum Leben erweckt werden will. Er zeigt uns, dass das Leben aus Aktivität und Passivität besteht. Tief in der Erde schlummern die Samen. In ihnen steckt schon jetzt das volle Potential und die Kraft der ganzen Pflanze.

Ganz bewusst möchten wir mit Dir diese Winterstille und Ruhe durch Meditationen, Yoga und Spaziergänge erkunden.

Wir werden eine Mala (Gebetskette) anfertigen. Schon das Knüpfen birgt die Gelegenheit Dich ganz bewußt mit Dir und deinen Vorsätzen zu verbinden.

Diese Kette kann Dir beim Tragen und Meditieren Kraft, Zufriedenheit und Ruhe im Alltag schenken.



Wann?

2.-4. Februar 2024

im wunderschönen Dreiseitenhof
Refugium im **Dorf Lauta bei
Senftenberg**

Übernachtung

Zwei Nächte im Einzel oder Doppelzimmer 420,-/400,- Euro

Verpflegung

Vegetarischer Brunch und Abendessen.

Frühbucherrabat bis 15.11.2023

Wir, Anne und Anett, sind ein Mutter-Tochter Team.

Seit vielen Jahren praktizieren und lieben wir Yoga. Ausgebildet sind wir in Ayurveda, Hatha - und Vinyasayoga. So verschieden unsere Ausbildungen sind, so unterschiedlich ist unser Yoga, mit dem Ziel, dass Du durch Deine Yogapraxis in Deine Mitte kommst und Dich gut verwurzelst.

Wir freuen uns auf Dich und gemeinsam in die Magie der Winterstille zu finden.



Anmeldung und Kontakt

www.annefrenzel.de

Winterstille

Yogawochenende

Dorf Lauta



Anmeldung

Bitte sende diese Anmeldung mit Deinen Informationen an anne.frenzel@posteo.net

Name:

Anschrift:

Email/ Telefon:

Einzelzimmer

Doppelzimmer

Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

Eine komplette Reservierung erfolgt erst nach Zahlungseingang auf:
Anett Heller Meixner, Sparkasse Sächsische Schweiz, Iban DE04850503004122942158

Frühbucherrabatt bis 15.11.2023 Einzelzimmer 400,- oder Doppelzimmer 380,- Euro.
Danach Einzelzimmer 420,- oder Doppelzimmer 400,-Euro.

Im Preis enthalten: 2 Übernachtungen im wunderschönen Dreiseitenhof Refugium in Lauta bei Senftenberg, 2 Mal Frühstücksbrunch und Abendessen. Mindestens 3 Yogeeinheiten, Malaknüpfen und alle dazugehörigen Materialien.

Im Haus befindet sich eine Sauna, welche zusätzlich gebucht werden kann.

