

Zeit-für-Dich in Badenweiler

Yoga Meditation Wandern



17. – 19. März 2023

Balance Revital-Hotel

Blauenstraße 11

79410 Badenweiler

Telefon +49 7632 82160

Kontakt:

yoga.zfd@gmail.com Telefon: 079 487 3611

Zeit-für-Dich Programm

Freitag

17:45 Treffpunkt Lobby

18:00 - 19:30 Yoga

20:00 Abendessen

Samstag

7:30 - 8:00 Meditation

8:15 - 9:15 Yoga

9:15 Frühstück

Ca. 10:15 - 14:00 Wanderung

17:00 - 18:00 Meditation

18:15 – 19:00 Yoga

20:00 Abendessen

Sonntag

7:30 - 8:30 Yoga

8:45 – 9:15 Abschlussmeditation

9:15 Frühstück

11:00 Check-Out

Anreise

Mit dem Auto ca. 1.5 Std ab Zürich

Wenn jemand einen Platz im Auto anzubieten hat / eine MFG sucht, bitte bei mir melden)

Sonstiges

- Spezielle physische und mentale Schwierigkeiten bitte der Kursleitung vorab mitteilen
- Für den Yoga- und Meditationsteil sind keine Vorkenntnisse notwendig
- Verantwortung und Haftung für Beschwerden und Verletzungen jeder Art wird von der Kursleitung nicht übernommen
- Eigene Grenzen und Belastbarkeit sind zu respektieren
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Preise

Einzelzimmer/Tag mit Frühstück	16 m ² mit DU / WC und Balkon	€ 78,-
Standard-Doppelzimmer/Tag mit Frühstück	18 m ² mit DU / WC und Balkon	€ 118,-
Kursgebühr		€ 165,-

Kursleitung

Heike Horwedel

Yogalehrerin mit Schwerpunkt Hathayoga (Yinyoga und Vinyasayoga und Poweryoga-Instruktorin).

"Yoga bewegt unseren Körper und beruhigt unseren Geist".

www.zeit-für-dich-yoga.ch

Bernhard Eisenbarth

Zertifizierter Meditationslehrer. esa-Leiter Schneetouren. esa-Leiter Wandern. Langjährige Erfahrung in Zen- und Vipassana-Meditation.

"Meditation muss sich im Alltag und bei Stress bewähren".

www.bernhardeisenbarth.ch



Check-Liste

- Trinkflasche
- Essen für Picknick /Verpflegung Samstag
- Unterlage/Tuch zum Sitzen (für Wanderung)
- Wanderschuhe (und ggf Wanderstöcke)
- Sonnenschutz
- Regenschutz

Spätestens 3 Tage vor Abreise (falls nicht bereits geschehen):

- Info an Heike mit eurer Natelnummer