

# 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 - 19:00 Gemeinsames leichtes Abendessen

20:15 Abendyoga und Meditation (oder Qigong)

## 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 (ausser Haus)

## 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

<b>Einzelzimmer/Tag mit Frühstück</b>	16 m <sup>2</sup> mit DU / WC und Balkon	<b>€ 82,-</b>
<b>Standard-Doppelzimmer/Tag mit Frühstück</b>	18 m <sup>2</sup> mit DU / WC und Balkon	<b>€ 124,-</b>
<b>Zusätzlich Kosten: Kurtaxe und 2x Abendessen</b>		
<b>Kursgebühr</b>		<b>€ 165,-</b>

## **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](http://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](http://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