

Zeit-für-Dich in Badenweiler

Yoga Meditation Wandern



28. – 30. März 2025

Balance Revital-Hotel

Blauenstraße 11

79410 Badenweiler

Telefon +49 7632 82160

Kontakt:

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

Zeit-für-Dich Programm

Änderungen vorbehalten

Freitag

17:45 Treffpunkt Lobby

18:00 - 19:30 Gemeinsames leichtes Abendessen (ausser Haus)

Ca. 20:30 – 22:00 Abendyoga und Meditation / Qigong

Samstag

7:30 - 8:00 Meditation / Qigong

8:15 - 9:15 Yoga

9:15 Frühstück

Ca. 10:15 - 14:00 Wanderung

17:00 - 18:00 Meditation / Qigong

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

Optional: Im Anschluss Besuch der Therme

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 2025

| | | |
|--|--|----------------|
| Einzelzimmer mit Frühstück | 16 m ² mit DU / WC und Balkon | € 84,- |
| Standard-Doppelzimmer Einzelnutzung mit Frühstück | 18 m ² mit DU / WC und Balkon | € 104,- |
| Standard- Doppelzimmer | 18 m ² mit DU / WC und Balkon | € 130,- |
| Zusätzlich Kosten: Kurtaxe und 2x Abendessen | | |
| Kursgebühr | | € 175,- |

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 Meditations- und Qigonglehrer. 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