

Moor & More Yoga

Im Kurmittelhaus Bad Freienwalde

mit Annette Sakaras (www.annette-sakaras.de)



Im ehemaligen „Landhaus“ von König Friedrich Wilhelm II. aus dem Jahre 1788, dem jetzigen Kurmittelhaus Bad Freienwalde, dreht sich alles um die Gesundheit!

Nun gesellt sich in diesem historischen Ambiente eine neue Richtung hinzu:

MOOR UND YOGA IN EINHEIT mit Extras
vom 13.03. - 15.03.2020

Dieses Yoga-Wochenende gibt Dir die Möglichkeit, Deine Yogapraxis zu vertiefen - oder - wenn Du noch Anfänger bist, deine Yogapraxis zu entdecken.

Yoga ist ein Lebenselixier! Yoga findet nicht nur auf der Matte statt, sondern auch im Geiste: es lehrt dich, sich vom Außen auf das Innere zu konzentrieren, denn dort liegt der Schlüssel zu allem, was Dich ausmacht und was im Außen passiert.

**Arbeiten wir an Körper, Geist und Atem
und lernen uns neu wahrzunehmen.**



KURMITTELHAUS
BAD FREIENWALDE
NATÜRLICH. GESUND. REVITALISIEREND.



Ein Yoga-Retreat im Wochenend-Workshop mit besonderen Extras:

Bereits im 17. Jahrhundert wurde durch die Entdeckung der Kurfürstenquelle das Bad Freienwalder Naturmoor zum Zentrum für Heilung. Bäder im Naturmoor fördern Durchblutung, Stoffwechsel und Regenerationsprozesse. Somit bilden sie eine perfekte Ergänzung zum Yoga!

Wir schreiten durch den von Peter Joseph Lenné angelegten Kurpark, von dort aus begehen wir den „Atem-Schöpfen-Rundweg“, Moorstempelmassage und Sauna im Kurhaus runden die Zeit bis zur nächsten Yoga-Einheit ab.

Wir logieren im Gästehaus „Regina“ im Kurviertel Bad Freienwalde.

Das Programm

Freitag, 13.03.2020

→ Anreise um 15:00 bis 16:00 Uhr im Gästehaus Regina; → 17:00 bis 18:15 Uhr Yoga im Kurmittelhaus (Umziehen und Unterbringung der Yoga-Kleidung vor Ort) → 19:00 Uhr Sektempfang und anschließendes Abendessen im „Salon Friedrich Wilhelm“

Samstag, 14.03.2020

→ 08:00 bis 09:15 Uhr Yoga im Kurmittelhaus → 09:30 Uhr Frühstück im Salon → Danach wer mag: Spaziergang im Kurpark und Klangwald „Atem Schöpfen“ → Anschließend Massage, Mooranwendung (Stempelmassage), Sauna im Kurhaus → 17:00 bis 18:15 Uhr Yoga im Kurmittelhaus → 19:00 Uhr Abendessen im Salon

Sonntag, 15.03.2020

→ 08:00 bis 09:15 Uhr Yoga → 09:30 Uhr Frühstück im Salon → danach Ausklang und Rückreise

Preise

Pro Person/ Wochenendworkshop:

316,00 EUR

zusätzliche Person im DZ/ Wochenendworkshop:

286,00 EUR

Pro Person/ Wochenendworkshop ohne Übernachtung:

236,00 EUR

Bitte kontaktieren Sie uns im Kurmittelhaus in der Zeit von 10-16 Uhr unter der Nummer 03344/ 300692 oder per Mail an info@kmhfrw.de Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl, bitten wir Sie um eine rechtzeitige Anmeldung.

