



# YOGA Wochenende

## in Pfarrkessler

Du sehnst dich nach Entschleunigen, Ruhe, Bewegung und Natur? Dann nimm dir eine Auszeit und begleite mich zu einem YOGA-Wochenende nach Pfarrkessler bei Kahla (Thüringen).

Die Verbindung zu uns selbst und unseren Bedürfnissen geht uns im Alltag oft verloren. Zwischen all den Terminen, Aktivitäten und Aufgaben bleibt die Seele rastlos und trotz mancher Bemühungen stellt sich die

ersehnte Entschleunigung nicht ein. Mit einem Wochenende in Ruhe, Bewegung inmitten schöner Natur kannst du dein inneres Gleichgewicht wiederfinden.

Dich erwartet ein liebevoll eingerichtetes Seminarhaus mit einfachen Mehrbettzimmern und simpler vegetarischer Küche, welche wir gemeinsam zubereiten. (mehr Infos unter: [www.buntergrund.org](http://www.buntergrund.org))

### Termine

6. - 8. Mai 2022  
10. - 12. Juni 2022  
9. - 11. September 2022

#### Freitag

15:00 Uhr Ankommen im Seminarhaus  
16:00 Uhr gemeinsamer Tee (je nach Wetter in der Küche oder auf der Wiese)  
16:30 Uhr Begrüßung / Organisatorisches  
17:00 Uhr beruhigende Yin Yoga Praxis zum Ankommen  
19:00 Uhr gemeinsames Abendessen  
20:30 Uhr Sauna (wenn gewünscht)

#### Samstag

7:30 Uhr aktivierende und mobilisierende Morgenpraxis  
9:00 Uhr gemeinsames Frühstück  
10:30 Uhr Yogasequenzen – Balance zwischen Anspannung und Entspannung  
12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen  
13:30 Uhr Ruhezeit  
14:30 Uhr Waldmeditation  
16:30 Uhr beruhigende Yogapraxis mit Fokus auf Regeneration und Atmung  
18:30 Uhr gemeinsames Abendessen  
20:00 Uhr Meditation und Entspannung zum Tagesausklang

#### Sonntag

7:30 Uhr aktivierende und mobilisierende Morgenpraxis  
9:00 Uhr gemeinsames Frühstück  
10:30 Uhr meditative Sequenzen, Dehnung und Loslassen  
12:00 Uhr Abschlussrunde mit Tee

### Kosten

Yogakurs: 145,- Euro  
Unterkunft & Essen: 125,- Euro



YOGA für alle

Wiebke Kallensee  
[yoga\\_fuer\\_alle@web.de](mailto:yoga_fuer_alle@web.de)  
0179 . 37 37 555