



Yoga Wohlfühl-Wochenende im Allgäu

mit Angelika Seliger



Ein Yoga-Wochenende ist eine wunderbare Gelegenheit, den Alltag hinter sich zu lassen, ins Yoga einzutauchen, zur Ruhe zu kommen und somit sich selbst wieder näher zu kommen.

Die Yogastunden schenken Deinem Körper, Deinem Geist und Deiner Seele Energie und Kraft, die Atem- und Entspannungsübungen lassen das Gefühl von innerem Frieden und Gelassenheit in Dir wachsen und Du kannst Dich auf allen Ebenen erholen.

Wir sind zu Gast in einem gemütlichen, umgebauten, ehemaligen Bauernhof und genießen hier eine ganz besonders liebevolle Atmosphäre. Ein wunderschöner Ruhebereich sowie eine Sauna schenken uns Erholung pur. Das große Gelände bietet mit seiner Stille und energetisch positiven Schwingungen die Möglichkeit, Ruhe, Kraft und Lebensfreude zu tanken.

15. bis 17. März 2019

im Seminarhof Sonnentor
in Bad Wurzach

Der Hof liegt in einer der landschaftlich schönsten und reizvollsten Regionen Deutschlands, unweit des Bad Wurzacher Rieds.

Direkt vom Haus weg finden wir herrliche Spazierwege mit traumhafter Sicht auf das Allgäuer Alpenpanorama. Zwei Thermen sind in wenigen Autominuten zu erreichen.

Es besteht die Möglichkeit bei einer Ayurveda-Massagetherapeutin, die unser Wohlfühlwochenende ergänzt, eine Massage zu buchen. Bitte Dein Interesse gleich bei der Anmeldung angeben.





Unser Yoga Wohlfühl-Wochenende im Allgäu

Freitag, 15.03.2019

Anreise ab 12.30 Uhr

Zeit für Massage,
Dein Zimmer zu beziehen,
Hausführung, Ankommen

ab 13.00 Uhr
vegetarisches Mittagessen

17.00 bis 18.30 Uhr
Yoga

19.00 Uhr
vegetarisches Abendessen

Samstag, 16.03.2019

ab 8.00 Uhr
Kräutertee, Ingwerwasser,
getrocknete Früchte etc.

8.30 bis 10.00 Uhr
Yoga

ab 10.15 Uhr
sehr leckeres Frühstücksbuffet

11.00 bis 17.00 Uhr
Zeit für Massage, wandern,
spazieren gehen, lesen,
faulenzen, schwimmen in
der Therme...

ab 13.00 Uhr
vegetarisches Mittagessen

17.00 bis 18.30 Uhr
Yoga

19.00 Uhr
vegetarisches Abendessen

Sonntag, 17.03.2019

ab 8.00 Uhr
Kräutertee, Ingwerwasser,
getrocknete Früchte, etc.

8.30 bis 10.00 Uhr
Yoga

ab 10.15 Uhr
sehr leckeres Frühstücksbuffet

danach
kannst Du in aller Ruhe
Dein Zimmer räumen und
gestärkt nach Hause fahren



Kompletter Seminarbetrag pro Person

(Inkl. Übernachtungen / Vollpension /
4 Yogaeinheiten)

Im Einzelzimmer 296,- €
Im Doppelzimmer 290,- €
Im 3-Bett-Zimmer 284,- €

Ayurveda-Massage extra

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung
zum Üben
Handtücher
Hausschuhe

Seminarhof Sonnentor

Zum Greut 3
88410 Bad Wurzach - Eintürnen
Tel.: 07527-954777

www.seminarhof-sonnentor.de

(hier findest Du auch eine
Anfahrtsbeschreibung)

Bitte melde Dich schriftlich unter
info@yogami.de an
und überweise den Seminarbetrag
auf folgendes Konto:

Yogami

Rainer Ilg

Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE37 6415 0020 0002 981354
BIC: SOLADES1TUB

Sobald Deine Überweisung eingegangen ist,
ist Dein Platz fest gebucht.

Zimmerwünsche werden nach Eingangsdatum der
Anmeldungen berücksichtigt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Ich freue mich sehr auf unser
Yoga Wohlfühl-Wochenende.

Solltest Du noch Fragen haben, kannst Du
Dich natürlich auch gerne telefonisch mit mir
in Verbindung setzen.

Yogami

Angelika Seliger

info@yogami.de
Mobil 0170 – 341 44 60

www.yogami.de



Schwabstr. 16 | 72119 Ammerbuch