Veranstalter dieser Reise:
WomenFairTravel
Reisen für Frauen mit Weltblick

Womenfairtravel GmbH
Crellestr. 19/20
10827 Berlin
030 2000520 30
030 2000520 79
info@womenfairtravel.com

EUROPA: DEUTSCHLAND

YOGAWOCHE IM SCHÖNEN MÜNSTERLAND

- Schönes Seminarhaus mit Sauna nur für uns
- Beste Bio-Verpflegung
- Stille und Weite inmitten einer Parklandschaft
- Yoga für alle Frauen mit und ohne Vorkenntnisse

Yoga ist eine Einladung an dich selbst! In dieser Yoga-Woche, weit weg vom hektischen Alltag, in der wundervollen Umgebung des Münsterlands, finden wir Zeit um uns zu bewegen, besinnen und beseelen.

Wir heißen dich willkommen an einem Ort, an dem dein körperliches und seelisches Wohlbefinden ganz oben auf dem Programm stehen. Hier kannst du erfahren, wie aus dem Fluss der mal sanften und mal kraftvollen Bewegungen Ruhe und ganzheitliche Energie in dir einziehen dürfen. Gleichzeitig lernst du Achtsamkeits- und Meditationstechniken kennen, die dir helfen, wirkungsvoll mit Stress umzugehen.

Programm
Die Tage im Seminarhaus Karneol beginnen und enden jeweils mit einer ausgiebigen Yoga-Praxis. Darüber hinaus gibt es optionale Angebote für das Eintauchen in die Yoga-Philosophie, für Gesprächsrunden und DIY-Erfahrungen. Bei Bedarf ist es auch möglich 1:1-Coachings einzurichten, in denen wir uns besonderen Fragen und Herausforderungen widmen können.

Und es bleibt in dieser Woche viel Zeit und Raum für deine ganz persönlichen Momente und Bedürfnisse: Spaziergänge in der Natur, ein Ausflug oder einfach nur die Ruhe genießen – alles ist möglich.

Mit welchen Vorkenntnissen Du anreist, spielt keine Rolle. Egal ob Du neu oder fortgeschritten in der Welt des Yoga bist: Du wirst erholt, mit neuer Inspiration und voller schöner Erinnerungen im Gepäck nach Hause kommen.

„Christianes Yoga hilft dir, dich ganz zu spüren. Du festigst dein inneres und

äußeres Gleichgewicht, deine Muskeln und deine Glücksgefühle. Hier kannst du in deiner Einzigartigkeit wachsen, dich mit deinen Stärken verbinden und entwickelst ein untrügliches Gespür für Haltung und Humor.“

Noch ein paar Worte zum Yoga

Yoga ist eine über Jahrhunderte tradierte Körperarbeit, die es möglich macht, bis ins hohe Alter beweglich und flexibel zu bleiben und steigert in hohem Maße das körperliche und seelische Immunsystem. Kraft, Ausdauer und Stabilität können sich durch regelmäßiges Üben entwickeln. Die Beobachtung der Atmung verfeinert die Körperwahrnehmung und schult das Konzentrationsvermögen. In diesem Workshop lernen wir, die Signale unseres Körpers wahrzunehmen und zu verstehen. In den Übungsabfolgen erleben wir einen wunderbar fließenden Ablauf.

Der ganzheitliche Ansatz von Körperübungen, Atemtechniken und Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen helfen, die Gedanken und den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Wir lernen hilfreiche Ressourcen des Yoga kennen, die es ermöglichen, dem Leben mit Ruhe und Gelassenheit zu begegnen. Dabei wird großer Wert auf ganzheitliche Körperkompetenz und individuelle Fähigkeiten und Stärken gelegt. Dies führt Schritt für Schritt zu Entspannung und Wohlbefinden.

Unterkunft:

Ambiente pur im nördlichen Münsterland. Das Seminarhotel KARNEOL liegt inmitten eines 10.000 qm großen, naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand. Es umfasst neben dem Haupthaus zwei kleine Fachwerkkotten und eine Remise, die sich um einen idyllischen Innenhof gruppieren. Eine stilvolle und wohnliche Innengestaltung, leckerste Kost mit biologischen Zutaten und ein sehr freundliches und achtsames Team wird Euch den Himmel auf Erden fühlen lassen. Und damit auch wirklich keine Wünsche offen bleiben, gibt es noch eine Sauna im Haus und eine Feuerstelle im Garten.
Da es ein unkonventionell geführtes Haus ist, habt Ihr am Abend das Haus ganz für Euch und müßt Euch nur das kalte Abendessen selbst aus der Küche holen, den Tisch decken und das Geschirr abräumen.

LEISTUNGEN

- Übernachtung im Karneol in DZ meist mit Bad, alle individuell und unterschiedlich in Einrichtung und Größe
- Vegetarische Vollpension
- Tee und Kaffee zwischendurch
- Bettwäsche, Handtücher (1 Set)
- Endreinigung
- Kursleiterin
- Gruppenraum am Veranstaltungsort

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Getränke
- Mithilfe beim Tischdecken und Abräumen erwünscht
- Saunanutzung
- Ortsübliche Kurtaxe

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8
Maximalanzahl von Personen: 14

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Reiseleiter/innen

- Christiane Völker
  Christiane studierte Literaturwissenschaft und Marketing und war in unterschiedlichen Wirtschaftsunternehmen tätig bevor sie vor 15 Jahren begann, Yoga in ihr Leben zu integrieren. Durch Ausbildungen in verschiedenen Yoga-Stilrichtungen entwickelte sie eine Lehrmethode, die den traditionellen Yoga mit den Erfordernissen des Alltags und einem gesundheitspräventiven Ansatz zusammenführt.Ihre Yoga-Stunden sind: engagiert und präsent, kraftvoll und herzlich, präzise und ehrlich – eine Einladung, etwas Neues zu wagen!

Generelle Hinweise

- Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%
- Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage
- Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.