



Drachenburg
HOTEL GARNI

ACTIVE - SILENCE - NATURE

***Raus aus dem Kopf, rein in die Natur.
Ruhig werden. Atmen. Lachen.
Mitten in der zauberhaften Natur kannst Du für ein Wochenende
dem Alltag entfliehen. Umgeben von eindrucksvoller Bergkulisse, kristallklaren Seen
schenkst Du Dir Zeit mit Dir selbst. Du spürst Deinen Körper bei Yoga, findest Stille beim
Meditieren und bekommst Kraft aus der Natur,
um zu Hause wieder voller Energie und Freude zu sein.***



ab Euro 295,00 pro Person (Mindestteilnehmer 4 Personen)

geplante Termine:

24.-26. Mai 2019

21.-23. Juli 2019

16.-18. September 2019

Gruppen auf Anfrage auch mit flexiblen Terminen verfügbar

Programmablauf: :

Anreisetag:

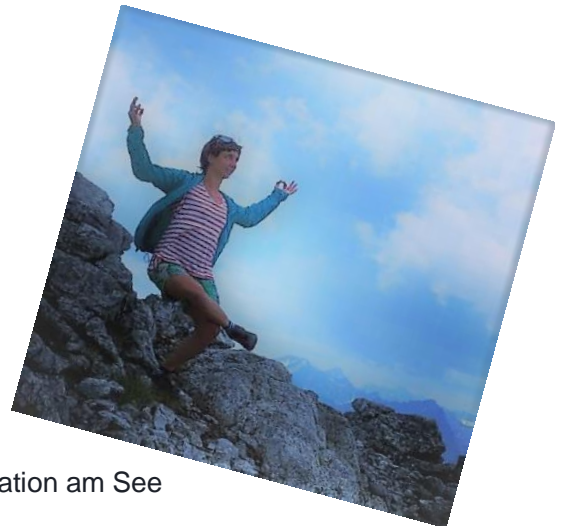
ab 14 Uhr Check In möglich
16:30 Uhr Begrüßung
Kennen lernen / Vorstellungsrunde
18:30 Uhr Gemeinsames Abendessen
20:00 – ca.21:00 Uhr Klang Schalen Meditation

Tag 1:

08.00 Uhr Yoga (Pranyama + Meditation)
10:00 Uhr Frühstück
Freie Zeit
16:00 Uhr Wanderung zum Ferchensee mit bewegter Meditation am See
18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen
20:00 – ca. 21:00 Uhr Klang Schalen Meditation

Tag 2:

08.00 Uhr Yoga (Pranyama + Meditation)
10:00 Uhr Frühstück
11:00 Uhr Check Out//
Meditation und Wanderung zum Kranzberg und die Kraft der Berge genießen
14:00 Verabschiedung





Drachenburg
HOTEL GARNI

ACTIVE - SILENCE - NATURE

„Unsere“ Maike begleitet Ihren Aufenthalt:



Ich heiße Maike, bin verknallt in die Berge und immer auf der Suche nach mehr.

Meine Sehnsucht hat mich mit dem Rucksack durch Asien getrieben, auf dem Fahrrad Europa entdecken lassen und sportliche Grenzerfahrungen gelehrt.

Yoga begleitet mich durch das Chaos des Lebens, lässt mich ruhig werden und hilft mir zu beobachten, zu verstehn. Zeit im Freien, auf einem Berggipfel oder in Bewegung, bringt mir Klarheit und Mut.

Yoga und die Natur, zusammen mit den Möglichkeiten meines eigenen Seins, geben mir Kraft um Erfahrungen und neue Entdeckungen zu ordnen und selbstbestimmt

auf das Leben zu vertrauen. Wenn ich mich zurück erinnere wusste ich irgendwie schon immer was ich nicht will. Dank meiner Intuition habe ich oft die Richtung geändert und komme meiner eigenen Wahrheit immer näher.

Die letzten 7 Jahre helfen mir verschiedene Techniken des Yoga zu verstehen was ich will.

So wird mein Weg immer sicherer und entschlossener.

Seit 2012 habe ich an verschiedenen Workshops und Kursen in Indien, Deutschland und Österreich teilgenommen.

2016 packte mich meine Wissbegierigkeit und ich meldete mich zur Yoga Lehrer Ausbildung an:

Kundalini Workshop	15 UE	Yoga Vidya Nordsee
Yoga "Teacher of Happiness"	200 UE	Innsbruck, Julie "Jyoti" Lietz
Yoga der Energie I	75 UE	Berlin, Anna Trkes

Namast Maike



Drachenburg
HOTEL GARNI

ACTIVE - SILENCE - NATURE



Facebook Comments:

Ein Grundstein ist gelegt.
Hinter uns eine tolle
Yogastunde und vor uns
ein umfangreiches
Yogawochenende in
2019 📍 im Hotel
Drachenburg. Man darf
gespannt sein!

Wie
genial...Auszeit...Yogazeit
.....Lieben Dank
Drachenburg...lieben
Dank Maike...

