



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.



2 Tage ab Euro 275,00 pro Person (ab 4 -10 Personen)

3 Tage ab Euro 399,00 pro Person (ab 4 -10 Personen)

Termine 2019

08.-11. Oktober 2019 (3 Tage Di-Fr.)

25.-27. Oktober 2019 (2 Tage Fr.-So.)

19.-21. Dezember 2019 (2 Tage Fr.-So.)

Termine 2020

23. – 26. Januar 2020 (3 Tage Do.-So.)

28. Februar – 01. März 2020 (2 Tage Fr.-So.)

10. – 13. April 2020 (3 Tage Fr.-Mo.) Ostern

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 1/2:

08.00 Uhr Yoga (Pranyama + Meditation)

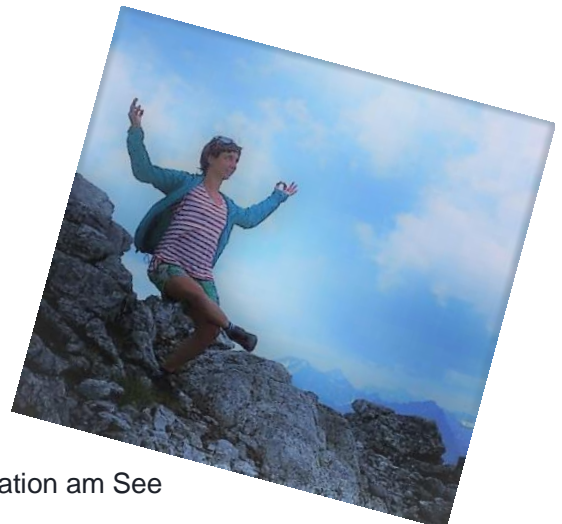
10:00 Uhr Frühstück

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 2/3:

08.00 Uhr Yoga (Pranyama + Meditation)

10:00 Uhr Frühstück

11:00 Uhr Check Out//

Meditation und Wanderung und die Kraft der Berge genießen

14:00 Verabschiedung

„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:

Yoga "Teacher of Happiness" 200 UE

Innsbruck, Julie "Jyoti" Lietz

Yoga der Energie I 75 UE

Berlin, Anna Tröke

75

UE Berlin, Anna Trökes

Namasté 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...

