



YOGASCHULE

Claudia Engel-Nießen

seit 1989

Yoga und Wandern in der Pfalz

Freitag, 05. Mai – Sonntag, 07. Mai 2023



Vom Freitag, 05. Mai - Sonntag, 07. Mai 2023 findet in diesem Frühling in Dannenfels bei Kirchheimbolanden in der Pfalz ein Yoga- und Wanderwochenende statt. In der unmittelbaren Umgebung des Hotels Bastenhaus gibt es zahlreiche Wanderwege. Wir werden uns durch eine achtsame Yogapraxis und das Wandern der Stille in uns selbst und in der Natur öffnen. Bewusstes Gehen, Schritt für Schritt in Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus, sowie Augenblicke des Schweigens machen das Wandern dabei zu einem meditativen entspannenden Erlebnis. Wir gewinnen Abstand von den Belastungen des Alltags und reduzieren Stress und Anspannungen.

Unterkunft und Umgebung

Das 4- Sterne - Hotel Bastenhaus liegt am Fuße des Donnersbergs, dem höchsten Berg (687m) der Pfalz inmitten naturbelassener Wälder. Die Landschaft rund um den Donnersberg lädt auf vielfältigen Wanderwegen zu wunderschönen Touren ein. Nach den Wanderungen werden wir uns beim Yoga und in der Wellnessoase entspannen. Das Bastenhaus verfügt über ein tolles neues beheiztes Außenschwimmbad, einen Wellnessbereich mit Zirbenholzsauna und geeignete helle Seminarräume.

Weitere Infos: www.bastenhaus.de

Verpflegung

Im Restaurant gibt es am Morgen nach der Yogapraxis ein reichhaltiges Frühstücksbuffet. Am Abend legen sie viel Wert auf regionale, saisonale und qualitativ hochwertige Produkte. Die Speisekarte des Restaurants reicht hierbei von der regionalen Küche bis hin zur Well- Cuisine. So ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Zimmer

DZ Typ Ludwigsturm (für 1-2 Personen buchbar) Größe ca. 25 qm. Gemütlich, ländlich und sehr chic eingerichtete Zimmer, teilweise mit Balkon.

Sie schlafen auf wundervollen Betten der Firma SCHRAMM. Alle Zimmer verfügen über Dusche oder Badwanne, WC, Telefon, Sat.-TV, Kosmetikspiegel, Haarfön, Zimmersafe, Bademäntel, Schreib. bzw. Wohntisch, Sessel und Stuhl

Einzelzimmer, moderne, sehr schön eingerichtete Zimmer mit großzügiger Dusche, WC, Telefon, Sat-TV, Kosmetikspiegel, Haarfön, Zimmersafe, Bademantel, Schreibgelegenheit.

Preis und Leistungen: 274 Euro, Übernachtung, 2 x Halbpension im Einzelzimmer,

224 Euro, 2x Halbpension Übernachtung im Doppelzimmer mit 2-er Belegung

298 Euro Halbpension im Doppelzimmer zur Einzelbelegung,

Seminargebühr: 190 Euro, Frühbucherrabatt bis 15. März 170 Euro

4 - 5 Einheiten Yoga und Meditation a 60 – 90 Minuten, 1 x Entspannungsübung am Freitagabend nach dem Abendessen und 2 Wanderungen

Beginn: Freitag, 05. Mai 2023 Anreise ab 14.00 Uhr, Zeit für Wellness,

1. Yogaeinheit 17.00 Uhr - 18.30 Uhr, anschl. 19.00 Uhr Abendessen,

Ende: Sonntag, 07. Mai 2023, ca. 15.00 Uhr

Seminarleitung: Claudia Engel-Nießen, Yogalehrerin BDY/EYU

