



Deutschland - An der Elbe: Yoga für alle Frauen

Wohltat-Yoga für alle

Sich Gutes tun und die Wohltaten von Hatha Yoga an Körper, Geist und Seele erfahren. Eine Einladung an alle Frauen, die körperlich und geistig beweglich bleiben und auf gesunde Weise abspannen wollen. Auch im Alter.

Der atmosphärische Seminarort - ein veganes Burghotel in der fantastischen Naturlandschaft an der Elbe - trägt zur wohltuenden Entspannung bei.

Programm

Den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen angepasst, bietet unsere Kursleiterin sanftes Yoga mit ruhigen Bewegungsabläufen an. Besonderes Augenmerk legt sie auf die Körperwahrnehmung. Ihre klaren und ruhigen Anleitungen verhelfen Schritt für Schritt, Asana für Asana, den Körper zu fordern, ohne ihn zu überfordern. Neben dem körperlichen Aspekt lernt ihr auch den spirituelle Aspekt dieses ganzheitlichen, jahrtausendealten Übungssystems, mit dem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden. So rundet das Singen von Mantras und spirituellen Liedern, die Marion auf dem Harmonium begleitet, ihren Unterricht ab.

An den Nachmittagen gibt es genügend freie Zeit zum Erkunden der fast unberührten Elblandchaft.

Unterkunft

Unsere Unterkunft ist das ehemalige Schulhaus im [ahead Burghotel Lenzen](#), das sich malerisch über das brandenburgische Städtchen Lenzen erhebt und eine schöne Aussicht auf das UNESCO -Biosphärenreservat Flusslandschaft Elbe bietet. Seit 1993 ist der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V., im Besitz der Burganlage mit dem Ziel: Erhalt des historischen Baudenkmals durch Nutzung für Mensch und Natur.

Für Yoga-Fans steht auch das idyllische Teehäuschen mitten im Park und mit Blick auf die kleine Löcknitz immerzu zur Verfügung.

An- und Abreise

Die An- und Abreise ist individuell. Anreise bis ca. 16.00 Uhr im Burghotel Lenzen, Abreise ist nach dem Frühstück. Vom Bahnhof Wittenberge fährt ein öffentlicher Bus bis kurz vor die Burg (Linie 944). Haltestelle Lenzen-Markt. [mehr Infos hier](#)

Intention

Gesundheit mit allen Sinnen, Yoga -Auszeit

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Anforderung



Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Veganes Burghotel an der Elbe**
- ▶ **Yoga für alle mit und ohne Vorkenntnisse**
- ▶ **Erfahrene Kursleiterin**
- ▶ **Traumhafte Naturgegend und idyllische Lage inmitten einer großen Parklandschaft**

Reiseleiterin



Marion Lesniak

Marion hat erst mit Anfang 50 Yoga kennen und lieben gelernt und am eigenen Leib erfahren, dass es für Yoga nie zu spät ist. Inzwischen ist sie ausgebildete und zertifizierte Yogalehrerin mit Weiterbildungen zur ganzheitlichen Yogatherapeutin (BYAT), Mantra Yogalehrerin und Rehasport-Übungsleiterin (Orthopädie) und unterrichtet klassisches Hatha Yoga in Potsdam.

www.wohltat-yoga.de

Leistungen

Enthaltene Leistungen

- ▶ Übernachtungen im ***Ahead-Hotel im Gästehaus der Burg in kleinen EZ/Du/WC
- ▶ Halbpension (VEGAN)
- ▶ Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- ▶ Yogamatte in jedem Zimmer
- ▶ Kursstunden (2x 90 min / Tag)
- ▶ Nutzung von Tee-Pavillon als allgemeiner Yoga-Raum für alle Hotelgäste
- ▶ Großer Seminarraum (200 qm)
- ▶ Kursleiterin

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Mittagessen
- ▶ Getränke

Zusätzliche Leistungen

- ▶ Aufpreis für kleines DZ zur Alleinnutzung im Ahead-Hotel im Gästehaus (eco-room) | Preis: 285,- €

Hinweise

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

Burghotel Lenzen: Hundemithnahme

Auf Anfrage kann im Burghotel Lenzen ein Hund gegen Aufpreis von 19 €/Aufenthalt mit gebracht werden. Dieser darf aber nicht ins Restaurant und auch nicht in die Seminarräume.

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com