



Robert-Bosch-Straße 5 · 63303 Dreieich
Telefon 06103 / 312 84 91 · info@nina-berck.de
www.nina-berck.de



Yoga-Seminar in der Vulkaneifel | Freitag 1. - Montag 4. September 2023

„ **JETZT – HIER** “

Yoga · Qi Gong · Natur & Kraftorte · In Ruhe sein · Zeit für sich · Zeit für Geselligkeit

Ein langes Wochenende, um zu entschleunigen, Energie und Kraft zu tanken, sich beim Yoga und auf Wanderungen in der Umgebung zu bewegen, Entspannung zu finden und die Wahrnehmung für sich und die Elemente in der Natur zu vertiefen.

Ich leite Euch eine Yoga-Einheit täglich an, wir machen gemeinsame Wanderungen zu Kraftplätzen, wo Zeit für Qi Gong oder Energie- und Wahrnehmungsübungen ist.

Das Seminar findet in Dohm-Lammersdorf in der Vulkaneifel statt.

- Seminarbeginn Fr 1.9. 18.00 h, Seminarende Mo 4.9. ca. 12.00 h.

Yoga - Seminargebühr: 130 €:

4x ca. 1-stündige Yoga-Einheit Freitag Abend, Samstag, Sonntag, Montag am Haus oder an anderen schönen Plätzen in der Natur und gemeinsame Wanderungen mit Verweilpausen an stärkenden Plätzen mit Übungen aus dem Yoga, Qi Gong, Atem- und Wahrnehmungsübungen.

Unterkunft: Heidberghof - 54576 Dohm-Lammersdorf - www.heidberghof.info

Freitag bis Montag: 3 Übernachtungen (voraussichtlich) 45 € pro Person/Tag im Doppelzimmer (mit Bad für je zwei Doppelzimmer) inkl. Frühstück und Picknick - vor Ort bei Hjerke Kompagne zu zahlen. Einzelzimmer in der Nähe auf Anfrage.

Abendessen: Freitag Büffet alle bringen was mit - Samstag Müllich's Hof - Sonntag Hjerkes Kaffihus

Die An- und Abreise, die Unterkunft und die Verpflegung sind nicht in der Seminargebühr enthalten.

Fahrgemeinschaften ab Dreieich können gerne abgesprochen werden.