

„Timeout statt Burnout“

Yoga-Entspannungs-Wochenende auf dem Einbecker Sonnenberg

Ablauf und Zeiten:

Freitag

17:00	Yogastunde zum Ankommen (optional)
18:30	Abendessen
19:30	Eröffnung des Yoga-Wochenendes, Vorstellung des Programms und des Hauses
ca. 21:30	Ende

Samstag

07:00	Atemübungen (Pranayama) und erste Dehnungen des Tages
08:00	Frühstück
bis 10:00	Freie Zeit
10:00	Vortrag / Impuls-Referat / Meditation
11:00	Yogastunde (ca. 90 min)
13:00	Mittagessen
Bis 15:00	Freie Zeit
15:00	Vortrag / Impuls-Referat / Meditation / Entspannungsübung
16:30	Yogastunde (ca. 90 min)
18:30	Abendessen
20:00	Klangreise / Konzert / Film
21:30	Ende

Sonntag

07:00	Atemübungen (Pranayama) und erste Dehnungen des Tages
08:00	Frühstück
bis 10:00	Freie Zeit
10:00	Vortrag / Impuls-Referat / Meditation
11:00	Yogastunde (ca. 90 min)
13:00	Mittagessen
ca. 14:00	Ende und Abreise (Zeit bis 15:00 Uhr), Abschlussrunde

- Alle angegebenen Zeiten sind vorläufig und können vor Ort eventuell auch etwas anders festgelegt werden -

Preise:

Das komplette Seminar von Freitag bis Sonntag kostet 220 €, es gibt auch in 2018 einen Einführungsrabatt wie folgt:

- **40% für alle YogaschülerInnen von Yogi Hardy (aller Kurse, auch in der Klinik)**
- **40% für alle MitarbeiterInnen des Sole-Waldschwimmbads Bad Gandersheim**

Bei allen Möglichkeiten kommen immer noch die Gebühren für das Seminarhaus dazu, sei es für Übernachtungen, Vollpension oder Seminarraum-Pauschalen und zwar wie folgt:

Übernachtung mit Vollpension:

Pro Teilnehmer und Tag bei mehreren Übernachtungen kostet es pro Nacht € 82,00 im Einzel- bzw. 72,00 € im Doppelzimmer incl. MwSt.

- Es gelten die Bedingungen des "Einbecker Sonnenbergs" -

Teilnahme als Tagesgast:

Es gibt auch die Möglichkeit als Tagesgast zu kommen und nicht im Seminarhaus zu übernachten: In diesem Fall nimmt das Seminarhaus pro Person und Wochenende eine Pauschale von 79 € für Vollpension und Raummiete.

- Es gelten die Bedingungen des "Einbecker Sonnenbergs" -

Extras:

Es gibt die Möglichkeit, eine Massage bei Doris Schanze (www.dhavana-wellness.de) zu buchen. Eine Stunde kosten ca. 50 €. Alles weitere am besten vor Ort mit ihr ausmachen.

Eine weitere Option für den Freitag- oder Samstagabend ist die hauseigene Sauna: Pro Person werden vom Haus 10 € bei einer Mindestzahl von 5 Personen gefordert. Wer mag, also gerne einen Bademantel, Badelatschen etc. mitbringen.