



Yoga  
Urlaub  
an der Ostsee



17.-24. Juli 2021

# Yoga Urlaub

an der Ostsee vom 17.-24. Juli 2021

Die Gelegenheit sich in Balance zu bringen  
und die Batterien wieder aufzuladen.

Die Yoga-Woche eignet sich für Einsteiger wie für Erfahrene Yoginis und Yogis. Das Seminarhaus Rosen befindet sich in ruhiger Alleinlage, umgeben von wunderschöner Landschaft. Die Strände der Ostsee sind nur 5 km entfernt und das besondere Naturschutzgebiet „Geltinger Birk“ ist mit dem Fahrrad gut erreichbar.

Nach einem leichten Frühstück üben wir drei Stunden Yoga in Form von Asanas – aktive und regenerative Körperhaltungen – Atemtechniken und Meditation.

Zur Mittagszeit gibt es ein reichhaltiges Frühstück. Der lange Nachmittag steht dann zur freien Verfügung z.B. zum Radfahren, Schwimmen, Wandern, Kunst, Kultur oder einfach nur um am Strand zu relaxen. Am Abend treffen wir uns wieder zum gemeinsamen warmen Abendessen und lassen den Tag in Ruhe ausklingen.

**7 Tage inklusive Yoga und  
vegetarischer Vollverpflegung**

Doppelzimmer 790,-€

EZ im Bauwagen 860,-€

**[www.yoga-raum-minden.de](http://www.yoga-raum-minden.de)**

Nähere Infos und Anmeldung

Jörg Wiedenhöft

Tel. 0571-5093645

