



yoga urlaub an der ostsee

16. – 23. Juli 2022

Die Yoga-Woche eignet sich für Einsteiger wie für erfahrene Yoginis und Yogis und ist die Gelegenheit sich in Balance zu bringen und die Batterien wieder aufzuladen.



**Nähere Infos und Anmeldung:
Jörg Wiedenhöft
Tel. 0571-5093645
www.yoga-raum-minden.de**

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,- Euro
EZ oder Bauwagen 860,- Euro
Zelt oder Wohnmobil 690,- Euro**

