

„Wer kennt das nicht, das Leben rennt immer weiter und reißt einen mit. Nimm dir einfach mal eine Auszeit, verlangsame das Tempo, raus in eine Umgebung, wo Schönheit und Ruhe dich umfängt. Hier schöpft man Kraft für die nächste Etappe und wenn es nur für ein Wochenende ist.“

# Yoga im Einklang mit der Natur

vom 28.04.2012 bis 01.05.2012

im

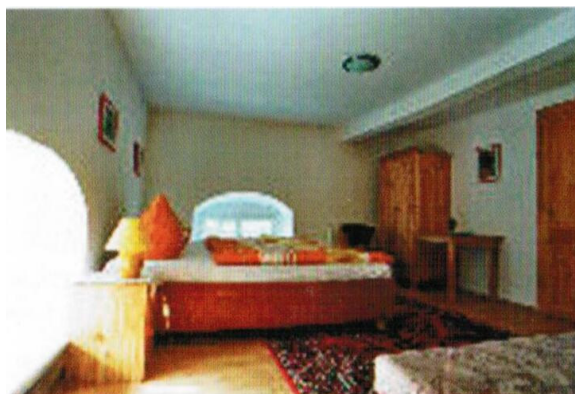
Planteurhaus Walbeck

Seminarpension

Zum Planteurhaus · 06333 Walbeck / Hettstedt



Nur ca. 1 Stunde von Magdeburg entfernt befindet sich eingebettet in wunderschöner Natur das Planteurhaus – eine Pilgerherberge mit Komfort und privater Atmosphäre – direkt am durch Sachsen-Anhalt führenden Jakobsweg.



Das Planteurhaus bietet 20 Betten als Einzel- und Doppelzimmer. Alle Zimmer sind mit Dusche / Bad und WC ausgestattet.



Vor dem Planteurhaus liegt wunderschön in Grün eingeraht der Planteurhausteich und ein Spazierweg führt zur tausendjährigen „Adelheidseiche“ und der gleichnamigen Quelle, der man heilkräftige Wirkung nachsagt. Benannt nach der zweiten Gemahlin von Kaiser Otto I - der heiligen Adelheid.

## Was erwartet Euch an diesem Wochenende?



### Samstag, den 28.04.2012

individuelle Anreise – Zimmerbezug ab 11 Uhr möglich

14.30 Uhr bis 15.30 Uhr	gemeinsames Kaffeetrinken zur Begrüßung
16.30 Uhr bis 18.00 Uhr	Breathwalk
19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Abendessen
20.30 Uhr bis 21.30 Uhr	Abend - Yoga

### Sonntag, den 29.04.2012

06.00 Uhr bis 08.00 Uhr	Sadhana (Yoga und Meditation) / bei schönem Wetter im Freien
08.45 Uhr bis 09.45 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr bis 16.00 Uhr	Kräutertag am Jakobsweg mit Katrin und Sven Hensling

Eine Kräuterwanderung rund um das Planteurhaus. Dabei bestimmen und sammeln wir gemeinsam unsere Kräuter. Mit den Kräutern bereiten wir ein köstliches Mittagessen, begleitet von Informationen, Tipps und Tricks rund um die vegane Küche. Vortrag und gemeinsamer Austausch sowie Meditation runden den Tag ab und wir beschließen ihn in einer gemütlichen Runde bei Kaffee, Tee und Kuchen. (Extrakosten siehe unten)

16.30 Uhr bis 18.00 Uhr	Baumyoga (im Freien)
19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Abendessen
20.30 Uhr bis 21.30 Uhr	Abend - Yoga

### Montag, den 30.04.2012

06.00 Uhr bis 08.00 Uhr	Sadhana (Yoga und Meditation) / bei schönem Wetter im Freien
09.00 Uhr bis 10.00 Uhr	Frühstück
10.30 Uhr bis 13.00 Uhr	Gesundes Kochen – vegetarischer / veganer Kochkurs mit Frau Alfter (alles, was wir gemeinsam gekocht haben, dürfen wir dann auch zum Mittagessen (Kosten sind im Pauschalpreis enthalten)

Nach dem gestrigen Tag lassen wir es heute etwas ruhiger angehen und gönnen uns eine längere Mittagspause mit anschließendem Kaffee und Kuchen am Nachmittag

17:00 Uhr bis 18.15 Uhr	Breathwalk
19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Abendessen
20.30 Uhr bis 21.30 Uhr	Abend – Yoga

### Dienstag, den 01.05.2012 – heute dürft Ihr ausschlafen

08.00 Uhr bis 09.15 Uhr	Breathwalk
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr	Frühstück
11.30 Uhr	Abschluss-Meditation

danach antreten der Heimreise

## Bei einer Teilnahme von 10 Personen

### Kosten pro Person

- für Übernachtung und vegetarische Vollverpflegung 248,00€ (Frühstück, Mittag, Kaffee, Kuchen und Abendessen, inkl. alkoholfreie Getränke), sowie der Kochkurs „Gesundes Kochen“ (Extras sind alkoholische Getränke und Knabbergebäck)

bei einer Anzahlung bis Januar 2012 von 100,00 € - 5% Rabatt / bei Zahlung von 248,00 € -10% Rabatt

- Kräutertag am Jakobsweg 25,00 €
- Breathwalk und Yoga 200,00 €

*Summe 473,00*

### Mitzubringen sind:

- bequeme Kleidung für Yoga und Breathwalk
- da wir morgens sehr früh bei schönem Wetter Yoga im Freien machen auch warme Yogakleidung
- Isomatte, Yogamatte (wer eine hat), Decke und Yogakissen
- da es dort weit und breit keine Einkaufsmöglichkeiten gibt – alles, was dein Herz zwischendurch evtl. begehrt
- ein gutes Buch, was du schon immer lesen wolltest oder Strickzeug oder oder oder
- Spiele, die wir abends gemeinsam spielen können
- Taschenlampe



*Veranstalter*

Katrin und Thomas Freund

Pavana – Studio für Kundalini Yoga & Entspannungstechniken  
Am Fuchsberg 6d • 39112 Magdeburg • Tel: 0170/ 73 80 475