



Aktiv entspannen mit **Yoga & Wandern in der Pfalz** vom 18. bis 21. Oktober 2024 mit Sandra Bicker & Volker Schledorn

Die Pfalz bietet die perfekte Umgebung zum Durchatmen, Natur genießen und zum Kraft tanken. Die Verbindung zur Natur spüren und zur Ruhe kommen beim Yoga und beim Wandern. **Yoga & Natur erleben und dabei aktiv entspannen.**

In dem Dörfchen Münchweiler an der Alsenz liegt umgeben von Wald, ertragreichen Feldern und saftigen Wiesen in beschaulich-ruhiger Lage am Rande des Donnersbergs und Naturparks Pfälzerwald das Landidyll Hotel Klostermühle.

Es ist ein idealer Ausgangspunkt für Wandertouren im Donnersberger Land. Traumhafte Ausblicke, das charmante Wechselspiel von sanften Hügeln, weit auslaufenden Tälern, uralten Wäldern und romantischen Weinbergen bieten Abwechslung und unvergessliche Natureindrücke.

Yoga

Morgens und/oder abends praktizieren wir Yoga, jeweils ca. 60 bis 90 Min. (je nach Dauer unserer Wandertouren). Morgens starten wir mit vitalisierenden Atemübungen (Pranayama) und kräftigenden Körperübungen (Asanas). Nach den Touren entspannen wir mit dehnenden Übungen und Tiefenentspannungen. Der ergänzende Gesang mit Harmoniumbegleitung kann ein tieferes Einlassen und Hineinspüren in die Asanas ermöglichen. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.



Wandertouren

Die Wanderungen finden im abwechslungsreichen und geschichtsträchtigen Pfälzerwald statt. Auch wenn die Berge hier nur Hügel sind, solltet Ihr eine durchschnittliche bis gute Wanderkondition mitbringen. Ebenso ist Trittsicherheit gefragt, denn in manchen Passagen werden wir uns abseits der Wege bewegen. Freut euch auf eine gute Zeit in der Natur, auf tolle Ausblicke, spannende Informationen und entspannende Walderlebnisse.

Kosten und Leistungen

Für Yogastunden (1,5 bis 3 Std. täglich), Wandertouren (3 bis 6 Std. täglich), Unterkunft im Doppelzimmer / Einzelzimmer inkl. vegetarisch-veganer Verpflegung (Frühstücksbuffet, 2x Lunchpaket und 3x 3-Gang Abendessen) vorzugsweise regional und ökologisch; inklusive Wasser und Tee vor den Yogastunden ab 649,-€ / 699,-€ pro Person.

Max. 12 Teilnehmer.



Unterkunft und Verpflegung

Die individuell gestalteten Zimmer sind mit Dusche oder Bad/WC, Flachbild-TV und Fön ausgestattet, je nach Kategorie auch mit Balkon. Wir werden vormittags mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und abends mit einem leckeren vegetarischen/ veganen 3-Gang Menü verwöhnt. Samstag und Sonntag ist zudem noch ein Lunchpaket für die Wanderungen mit eingeplant. Weitere Infos: www.klostermuehle.com/de

Anreise und weitere Informationen

Die Anreise ist am Freitag, den 18. Oktober ab 11.00 Uhr geplant. Dann gibt es auch schon einen Begrüßungskaffee /-tee. Wir starten um 12 Uhr mit einer „Einlaftour“ und ab ca. 17.00 Uhr mit der ersten Yogastunde. Die Zimmer stehen ab ca. 15.00 Uhr zur Verfügung. Check-Out ist am Montag, den 21. Oktober bis um 11.00 Uhr.

Wir freuen uns, Euch (wieder) in der Pfalz begrüßen zu dürfen:



Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga
- Yogatherapie-Ausbildungen in Indien
- leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien
- praktiziert Yoga seit 2002

Kontaktdaten

Mobil: +49 151 253 944 30
E-Mail: sandra@yoga-natura.com
www.yoga-natura.com



Volker Schledorn

- Waldschrat bei palatinascout
- Trainer für Stressmanagement und emotionale Intelligenz

Kontaktdaten

Mobil: +49 173 952 52 00
E-Mail: volker@palatinascout.de
www.palatinascout.de

