iyengar YOGA bewegt

Conni Kammerer
& Nici Zirn GbR
Klostergasse 3
79312 Emmendingen

Fon 07641 9367549
mail@iyengar-yoga-bewegt.de
iyengar-yoga-bewegt.de



04.–07. November 2027

PROGRAMM

Donnerstag

Ab 16:00 Uhr	Anreise
17:00 - 19:00 Uhr	Asana
19:30 Uhr	Abendessen

Freitag, Samstag

7:30 - 8:00 Uhr	Meditation
8:00 Uhr	Frühstück
9:30 - 12:00 Uhr	Asana
12:30 Uhr	Mittagessen
17:00 - 18:30 Uhr	Regeneration
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag

7:30 - 8:00 Uhr	Meditation
8:00 Uhr	Frühstück
9:30 - 12:00 Uhr	Asana
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	Abreise

Drei Tage, an denen Du zu einer Reise ins Selbst eintauchen, dir mit einer wohltuenden Yoga Praxis, Atemtechniken, viel Ruhe und Natur, lecker zubereitetem Essen eine Auszeit vom Alltag gönnen kannst.

Jede/r, der seit ungefähr einem Jahr Iyengar Yoga übt, kann teilnehmen.

Wir, Conni Kammerer und Nici Zirn, beide zertifizierte Iyengar Yogalehrerinnen, unterrichten abwechselnd mit viel Hingabe und Erfahrung und assistieren jeweils gegenseitig.

In den Morgenklassen üben wir eine anregende, aktive Übungssequenz, erarbeiten thematische Schwerpunkte, die wir aufbauen und vertiefen. Nachmittags üben wir Umkehrhaltungen und regenerative Asanas und gehen in die Betrachtung des Atems, der uns nach innen führt.

Drei Tage, an denen Du Dich intensiv mit Dir selbst auseinandersetzen kannst.

UNTERKUNFT



Seminarhaus Hollerbühl

Schmalenberg 20
79875 Dachsberg
www.hollerbuehl.de

Das Seminarhaus Hollerbühl in Schmalenberg ist ein alter Hotzenwälder Hof, der liebevoll in ein gemütliches Gästehaus verwandelt wurde.
Ein Ort, wie es im Schwarzwald nicht mehr viele gibt: Ursprünglich, friedlich, echt, abseits von Touristen-pfaden, umgeben von „glücklichen Kühen“ auf den Weiden des benachbarten Bio-Bauern. Mit grandioser Alpensicht oder aus dem Tal hochziehenden Wolken- und Nebelfeldern.







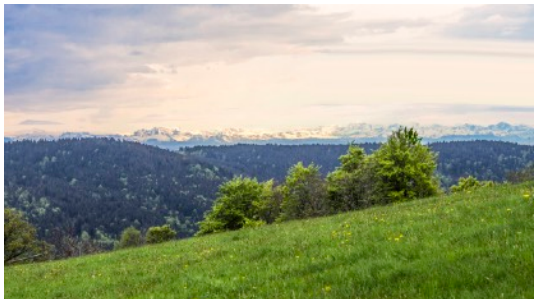




Die Unterbringung erfolgt in schlichten Einzel- und Doppelzimmer, auf einer Schlafempore und zwei Zimmer in einem behaglich ausgebauten Bauwagen und ist selbständig über das Haus Hollerbühl zu buchen.

Das Seminarhaus bietet uns einen wunderschönen Seminarraum, der unmittelbar neben dem Gästehaus liegt, ausgestattet mit einem hochwertigen Holzboden, einer Fußbodenheizung, sowie einer 10m langen, bodentiefen Fensterfront mit Blick auf die Berge.

Hilfsmittel (1 Matte, 3 Decken, 2 Klötze & 1 Gurt) sind selbst mitzubringen!



ESSEN

Wir werden rundherum mit leckerem vegetarischem Essen versorgt. Das Essen wird weitgehend aus regionalen und biologischen Zutaten zubereitet.

KOSTEN

Unterkunft & Verpflegung:
Vollpension **280€-465€,**
je nach Zimmer

Yoga Seminargebühr:
240€

Die Anreise ist nicht im Preis beinhaltet und erfolgt selbständig.

Reserviere bitte in Rücksprache mit uns einen Platz und überweise uns die Seminargebühr von 240€ auf das Konto:

Cornelia Kammerer und Nicole Zirn
IBAN DE39 4306 0967 1321 5060 00
BIC GENODEM1GLS

Reserviere dann direkt Deine Unterkunft im Haus Hollerbühl.

Bei Rücktritt berechnen wir die Seminargebühr als Bearbeitungsgebühr. Ab 8/2 Wochen vor Anreisedatum sind zusätzlich 50%/80% der Mietkosten für ein Doppelzimmer mit Verpflegung fällig.