Lichttage in der Pfalz

22.-24. Nov. 24

Yoga, Natur & Literatur, im Gästehaus Burg Stauf

Lichtes Einstimmen auf Winter & Weihnachten

Kurz vor Sonnwende ist ein guter Moment für eine Auszeit fern vom Alltag: Mit den Lichttagen am Kraftort Burg Stauf stärkst du dich für die dunklen Monate des Jahres - mit Yoga, Natur und Literatur, in einer Gruppe netter Frauen.

Du wirst mit Yogapraxen den Körper spüren, die Atemräume weiten und in der Meditation dein inneres Licht zum Leuchten bringen.

Wir werden das Pfälzer Umland erwandern, die Weite, die Luft und den Einklang mit der Natur genießen.

Es gibt Raum für gute Gespräche und Zeit gemeinsam zu lachen, aber auch das besondere Erlebnis geteilter Stille. Für dich selbst ist Frei-Zeit, um die Seele baumeln zu lassen.

Programm

- 4 Yogaeinheiten, inkl. Atemübung & Meditation
- Geführte Wanderung(en)n
- Freie Zeit zum Kreativsein, Lesen, Dasein…

Termin	22.11./17 Uhr - 24.11./15 Uhr
Ort	Burg Stauf, Zentrum für kreative und heilsame Begegnungen Burgweg1, Eisenberg (Pfalz) zentrum-burghofstauf.de
Verpflegung	Veg. Halbpension und Teestation (88 € für 2 Tage)
Unterkunft	EZ, DZ, 3er-, 4er-Zimmer mögl. (ab 80 €/2 Nächte; EZ 136 €/2N)
Teilnahme	170 € (Honorar/Raummiete)
Anmeldung	caroline@yogawirkstatt.de oder 0176-61922545
Anreise	individuell; Fahrgemeinschaft / Bahnhofabholung n. A. möglich

Eine Yogareise von YogaWirkstatt Griesheim.Darmstadt

Caroline Vogel . carolinevogel.de . 0176-61922545