Neue Wege
Bewusst Reisen

Deutschland/Unterfranken

Yoga-Urlaub mit Astrid Rövekamp

30.06.2024 bis 07.07.2024

- ✔ Yoga mit Seeblick
- ✔ Am Sandstrand entspannen
- ✔ Dorfähnliche Idylle erleben
- ✔ Großzügiger Wellnessbereich

YOGA:
DYNAMISCHUND AUSGLEICHEND

Im dynamischen Yoga oder Vinyasa-Yoga werden Elemente des klassischen Ashtanga-Yoga dynamisch und kreativ aneinandergereiht. So beginnt jeder Tag in dieser Urlaubswoche mit aktivierenden Sonnengrüßen und klingt mit sanften Yin-Haltungen, Atemübungen, Meditation und Entspannung aus. Das Zusammenspiel zwischen Atem und Bewegung trägt Sie durch die Übungen und hilft Ihnen, von Alltagsgedanken loszulassen und zu entspannen.

Zwischen den Yoga-Einheiten haben Sie ausreichend Zeit, die Wellness-Landschaft im Hotel zu genießen, im See zu schwimmen oder die Umgebung zu erkunden. Durch die Wiederholung der Yoga-Übungen und die Detailarbeit ist die Praxis sowohl für bewegungsliebende Personen mit als auch ohne Yogaerfahrung geeignet.

Bitte beachten Sie: Derzeit wird ein neues Gebäude in der Nähe des Parkplatzes gebaut. Bis Mitte nächsten Jahres ist unter der Woche zeitweise mit Baulärm zu rechnen. Ansonsten sollte es keinerlei Beeinträchtigungen geben.

Idyllische Atmosphäre am See
Mit dem Seehotel erwartet Sie nicht nur ein komfortables Vier-Sterne-Superior-Hotel als Dorfensemble gebaut an einem schönen Badesee mitten in Deutschland. Die verschiedenen Gebäude des Hotels fügen sich harmonisch in die Landschaft.

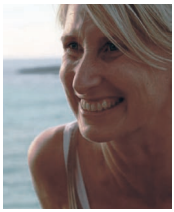
REISETERMIN
30.06.2024 - 07.07.2024

PREIS
ab 1.590,- €

REISELAND
Deutschland, Unterfranken

UNTERKUNFT
Seehotel Niedernberg

MEHR INFOS
www.neuewege.com/4DEH0605



IHRE KURSLEITUNG
Astrid Rövekamp
Yogalehrerin (BDY/EYU), Fortbildungen im Ashtanga-Vinyasa-Yoga, mehrjährige Unterrichtserfahrung, Moderatorin in der Yoga-Lehrausbildung, Diplom-Ingenieurin im Umweltschutz

Ihre persönliche Ansprechpartnerin bei NEUE WEGE
Pia Okoro, +49 2226 1588-305, p.okoro@neuewege.com
Ihre Kursleitung: www.neuewege.com/astridroevekamp