

ENERGIE TANKSTELLE

EIN WOCHENENDE
IM THÜRINGER WALD

18.-20.
MAI
2023

YOGA | PRANA | WINGWAVE

EIN ERHOLSAMER AUFENTHALT IN THÜRINGEN

Gönne Dir 3 Tage Yoga, Meditation, Wandern, Waldbaden, Magic Word, Entspannung, Wohlfühl- und Genussmomente

PROGRAMM

Wir behalten uns vor, das Programm individuell an die Bedürfnisse der Teilnehmenden anzupassen.



- Do 18.05. ab 16.00 Uhr Ankunft im Yogaraum am Markt
Kennenlernen & Vorstellung des Rahmenprogrammes
18.00 – 19.00 Uhr Yin Yoga – Ein wohlbesonnenes Ankommen und Abrunden des 1. Tages
- Fr 19.05. 10.00 Uhr Treffen im Yogaraum – Sukshma Yoga & energetisierende Pranayamas
Neumond 11.00 – 17.00 Uhr **Wanderung durchs Schwarzwatal mit Outdoor-Yoga und Meditationen**
im Stier nach Schwarzburg und Einkehr in Thüringer Gaststuben, Sehenswürdigkeit „Schloss Schwarzburg“ / Rückkehr nach Bad Blankenburg gegen 18.00 Uhr
- Sa 20.05. 10.00 Uhr Treffen im Yogaraum – Hatha & Aerial Yoga im Tuch
11.00 – 12.30 Uhr Coachings wingwave, Magic Word, Pranalife,
12.30 Uhr Mittagessen in Thüringer Gastronomie
13.30 Uhr **Wanderung zur Burg Greifenstein und Flugshow in der Falknerei**
16.00 Uhr Einkehr in der Burgschänke und danach Rückwanderung nach Bad Blankenburg
Ende gegen 18.00 Uhr mit Verabschiedung
- So 21.05. Freier Tag – individuelle Prana & wingwave **Coachingtermine** excl. buchbar

Retreat-Preis: 999,00 € p.P. / für Paare 1.800,00 €

Anmeldung bis 10.05.2023 - Monique: 0170 2377026 oder freiraum-dienelt@t-online.de
Versorgung, Eintritt und Unterkunft in Eigenregie
Yogaraum Bad Blankenburg | Obere Marktstraße 1

Mehr Informationen unter:

www.yoga-freiraum-prana.de



HEIKE HENDRICKS
Mental Coach
Lebensberaterin



MONIQUE DIENELT
Lehrerin für P1 und
Sri Sai PranaYoga®