

Detox Yoga Wochenende



Im Panorama Hotel Heimbuchenthal - Spessart



Weit weg von Trubel und Lärm liegt am Ortsrand von Heimbuchenthal das Panorama Hotel. Dieser idyllische Ort eignet sich hervorragend um auf allen Ebenen aufzutanken und bietet dir Raum zur Ruhe zu kommen. Mit Yoga, Meditation und einem abgestimmten Menü entschlackst du deinen Körper und tankst neue Energie auf. Zwischen den Übungen bleibt auch genügend Zeit um die Stille des Waldes ganz für dich zu genießen und dir eine Auszeit in der Natur zu gönnen.

Detox-Yoga umfasst eine Reihe von speziellen Asanas, die die Durchblutung und damit die Funktionstüchtigkeit der am Entgiftungsprozess beteiligten Organe (Schilddrüse, Darm, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse, Milz) fördern. Die Übungen bringen den Stoffwechsel sowie reinigende Prozesse für Körper, Geist und Seele in Gang. Es kommen vor allem Drehhaltungen und Vorbeugen zum Einsatz, weil durch diese beiden Haltungskategorien die Bauchorgane stimuliert werden. Die Übungen wirken so wie eine innere Massage und die Gifte und Schlacken, die sich in Ihrem Körper angesammelt haben werden so, vergleichbar mit einem Schwamm, den man auswringt, aus dem Körper abtransportiert.

Die Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Zeitraum A: Detox im Frühling: 29.03.19 - 31.03.19

Zeitraum B: Detox im Herbst: 27.09.19 - 29.09.19

Inkludierte Leistungen:

- Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Halbpension
- Verpflegung: Vegetarisch, basisches Frühstück, 3-Gang-Menü (Detox)
- sechs Kurseinheiten Yoga und Meditation

Preis pro Person/Wochenende im Einzelzimmer: 325 EUR

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Anmeldeschluss: Zeitraum A: 28.02.19
 Zeitraum B: 30.08.19

Ablauf je Wochenende:

Freitag,	ab 14:00 Uhr	Anreise
	16.30 - 18.30 Uhr	Seminarbeginn/Einführung/Yogastunde
	19 Uhr	Abendessen
Samstag,	8 - 10 Uhr	Meditation und Yogastunde
	10.30 Uhr	Frühstück
	16.30 - 18 Uhr	Yogastunde
	18.30 Uhr	Abendessen
Sonntag,	8 - 9:30 Uhr	Meditation und Yogastunde
	10 Uhr	Frühstück
	11 Uhr	Abreise

Reservierung direkt im Panorama Hotel:

<https://www.panoramahotel.de/startseite.html>

Seminarleitung:

Angela Schulz

www.mahadevi-yoga.de



