



Wandern . Yin Yoga



Tauche ab und geben dich dem Rhythmus von Bewegung . Sein Wohlfühlen hin

Wandern und Yoga ist eine optimale Kombination von Bewegung drinnen und draußen. Unterschiedliche Bewegungsabläufe werden angesprochen und die Wahrnehmung ändert sich mit unterschiedlichen äußeren Reizen. Beim Yoga sind wir mehr bei uns und dem Bewusstsein für die Körperübungen. Beim Wandern treten noch mehr die Sinne wie hören . riechen . sehen in den Vordergrund.

Eine echte Ich-Zeit für dich...wir freuen uns auf euch.

Termine: 16.April – 18. April 2021
10. Sept. – 12. Sept. 2021

11. Juni – 13. Juni 2021
05. Nov. – 07. Nov. 2021

09. Juli – 11. Juli 2021

- Freitag** . Anreise
- . 19.00 Uhr leichtes Abendessen
 - . 20 – 22 Uhr wer Lust hat lässt den Tag in der Sauna ausklingen
- Samstag** . 8 -10 Uhr Frühstück
- . 10 Uhr Wanderung mit Martina
 - . 13 Uhr leichtes Mittagessen
 - . 14 – 15.30 Sauna . wer Lust hat
 - . 16 – 17.30 Uhr Yin-Yoga mit Michaela
 - . 19 Uhr Abendessen
- Sonntag** . 8 – 10 Uhr Frühstück . Abreise oder Verlängerung mit individueller Gestaltung

Inklusivleistungen

- . Unterbringung im DZ . Frühstück . Mahlzeiten, wie oben beschrieben
- . Wanderung . Yin-Yoga . Nutzung der Sauna . Bademantel
- . Tee/Wasser für die Sauna und zum Yin-Yoga

pro Person im DZ	199 €
im EZ	219€
im DZ zur Einzelnutzung	239 €



Wiedtalstraße . 55 . 53547 Rossbach-Wied
zur-post-rossbach.de . 02638-280

Hotel - Restaurant - SPA
Manufaktur