



Auszeit für Dich: Yoga & Natur

**Ein Wochenende voller Erlebnisse und Entspannung.
Abtei Marienstatt im Westerwald.
18. bis 20. März 2022***

Wann hast Du Dir zuletzt eine Auszeit vom Alltag gegönnt? Eine Zeit- ganz für Dich – in der Du Deine Seele, Deinen Körper und Geist wieder in Einklang bringen konntest, um gestärkt und kraftvoll in den Alltag zurück zu kehren?

Yoga & Natur ist eine wundervolle Kombination im Hier und Jetzt zu verweilen, Achtsamkeit zu üben und Energie zu tanken für die Herausforderungen des Alltags. **Yoga**, um sich zu zentrieren und bei sich anzukommen. **Natur**, um die seelische Widerstandskraft auszubauen und wachsen zu lassen.

Sanfte Yogaübungen sowie meditative Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen begleiten Dich auf den Wegen rund um die Abtei - im Auenwald des Tals der Großen Nister. Auf der physischen und seelischen Ebene spielt das Naturerleben eine ganz wesentliche Rolle bei der Prävention von Überlastungen und Stressverhalten. So erleben Sie in diesem ganz besonderen Resonanzraum durch eigens entwickelte, naturgestützte Übungen, wie sich z.B. Selbstwirksamkeit, Akzeptanz und Optimismus entwickeln und stärken lassen – und das mit Leichtigkeit und Freude!

Kursgebühr: 290 Euro/Person inkl. Seminarpauschale
Kursleitung: Bea von Borcke (NaturResilienzTraining®)
Michaela Weiser (Yogalehrerin BDY)
Zzgl. ÜN inkl. vegetarischer Verpflegung (ca. 75 €/Tag
im EZ inkl. WC/Dusche

Wir freuen uns auf Dich!



Bea von Borcke
www.auszeitnatur.de
0171-8317724



Michaela Weiser
yoga-mit-aussicht@web.de
0157-80576715

*Es werden die zu dem Zeitpunkt gültigen Corona-Regeln berücksichtigt. Bisher sind Veranstaltungen im Freien erlaubt.