

KOSTEN DES YOGA-WOCHENENDES

130,00€ SEMINARKOSTEN

zzgl. Unterkunft und Verpflegung

DOPPELZIMMER KOMFORT

inkl. Frühstück 155,00 €/Nacht
in Einzelbelegung 109,00 €/Nacht

DOPPELZIMMER DELUXE

inkl. Frühstück 175,00 €/Nacht
in Einzelbelegung 119,00 €/Nacht

FAMILIENZIMMER

inkl. Frühstück für 2 Personen 145,00 €/Nacht
in Einzelbelegung 99,00 €/Nacht

Aufgrund der Gruppenreservierung gewährt
Ihnen das Hotel NEUE HÖHE 5% Rabatt bei der
Zimmerreservierung.

Beim Abendessen erwartet Sie eine regionale
Genießerküche des Restaurants „Zur Neuklingen-
berger Höhe“ – Gesundheit und Ausgewogenheit
haben Vorrang.



LOCATION

HOTEL NEUE HÖHE

Neuklingenberg 11 |
D-01774 Klingenberg
Telefon: +493520250900
Mail: info@neuehoehe.de
www.neuehoehe.de

WER ICH BIN

Ich bin Sandra Ullrich. Vier Kinder und ein Ehe-
mann machen mein Leben bunt, chaotisch und
einfach wunderschön.

Ich weiß genau wie es ist, sich immer wieder kleine
Inseln der Ruhe im Alltag zu schaffen. Auch ich
muss konsequent daran arbeiten, mir bewusst
Auszeiten für mich zu nehmen und auf meinen
Körper zu achten. Genau deswegen finde ich einen
ganzheitlichen Ansatz des Trainings so wichtig.

Mit meiner langjährigen Erfahrung als
Physiotherapeutin und Yogalehrerin stelle ich für
meine Kursteilnehmer und auch für Sie ganz
individuell die richtigen Übungen zusammen.
Lassen Sie mich Ihnen helfen, einen für Sie
passenden Dreiklang aus Körper, Geist und Seele
zu finden.



*Sie haben Fragen
zur Yoga-Reise?
Schreiben Sie mir
gern oder rufen
Sie mich an.*

TELEFON: 0172 7532991

MAIL: kontakt@bewegungsraum-dresden.de

WEB: www.bewegungsraum-dresden.de

EINE ERFAHRUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Yoga-Reise





ABSEITS DES ALLTAGS DAS JAHR AUSKLINGEN LASSEN

Die Zeit vergeht wie im Flug und das Jahr hat Sie viel Kraft gekostet? Das Jahresende naht und gefühlt wird der Stapel an Aufgaben immer größer? Dann ist genau der richtige Zeitpunkt gekommen, um auf die Stopptaste zu drücken.

Gönnen Sie sich an einem wunderschönen Ort, umgeben von Natur, Momente der Ruhe und des Innehaltens. Nah und doch weit weg von der Alltagshektik finden wir an unserem Yoga-Wochenende ganz besondere Momente der Entspannung.



ABLAUF DES YOGA-WOCHENENDES

Das Yoga-Wochenende gibt einen Rahmen vor und lässt gleichzeitig sehr viel Raum für eigene Unternehmungen. Es ist für jede Erfahrungsstufe im Yoga geeignet – im Zentrum steht das Innehalten und das Sammeln von Erfahrungen, die in den Alltag mitgenommen werden können.

Damit Sie eine genauere Vorstellung bekommen, hier ein kleiner Einblick:

Freitag

- Ab 15.30 Uhr** Anreise und Zimmerbezug
- 16.45-17.30 Uhr** Begrüßung, Ankommen
- 17.30-19.00 Uhr** Einführung: Was ist Yoga? Yogaeinheit am Abend
- 19.00-21.00 Uhr** gemeinsames Abendessen

Samstag

- 07:30-09:00 Uhr** Hatha Yoga am Morgen und Morgenmeditation
- 09:00-10:00 Uhr** gemeinsames Frühstück
- 11:00-12:30 Uhr** Nordic Walking (für all diejenigen, die möchten), je nach Wetter ist auch eine große Winterwanderung möglich
- 12:30- 16:30 Uhr** Freizeit (Zeit für Massagen, Wellness, Sauna und Spaziergänge)
- 16:30-18:00 Uhr** Yin Yoga zum Tagesausklang
- 18:00-20:00 Uhr** gemeinsames Abendessen
- 20:00-21:00 Uhr** geführte Abendmeditation

Sonntag

- 07:30-09:00 Uhr** Hatha Yoga am Morgen und Morgenmeditation
- 09:00-10:00 Uhr** gemeinsames Frühstück
- 11:00-12:00 Uhr** Einführung in die Praxis der Entspannungsverfahren Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training
- 13:00 Uhr** Ende des gemeinsamen Yoga-Wochenendes

GRUNDLAGEN DES HATHA YOGA

Beim Hatha Yoga am Morgen unterstütze ich Sie dabei, den eigenen Körper intensiver wahrzunehmen und auf die Bedürfnisse zu achten. Wir lösen gemeinsam physische und psychische Spannungen und beugen damit neuen Spannungen vor.

GRUNDLAGEN DES YIN YOGA

In dieser speziellen Form des Yogas werden die ruhenden Positionen, auch Asanas genannt, ohne aktive Muskelkraft – also passiv – über drei bis fünf Minuten gehalten. Durch das lange Halten der Positionen ohne zusätzlich Kraft einzusetzen, entfaltet sich die volle Wirkung auf unser Faszien-system.

GRUNDLAGEN DES ENTSPANNUNGSVERFAHRENS PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION UND AUTOGENES TRAINING

Ich gebe Ihnen einen Einblick in die Entspannungstechniken Progressive Muskelrelaxation, Bodyscan und andere Körperwahrnehmungsübungen, Autogenes Training, Atemübungen und Meditation.



AKTUELL GEPLANTE YOGA-REISE 10.-12.01.2025