



PREISE

130,00 € Seminarkosten

Zzgl. Unterkunft und Verpflegung:

124,00 € /p. P./ p. Nacht im Doppelzimmer
(bei Belegung von 2 Personen)

oder

154,00 € /p. Nacht in Einzelbelegung

Die Unterkunfts-/ Verpflegungskosten
beinhalten:

- Frühstück vom reichhaltigen Guten-Morgen-Buffer
- 2 -Gang-Menü am Abend
- Nutzung des Wellnessbereichs mit Trockensauna, Farbdampfbad und Infrarotsauna inkl. Leihbademantel und Frotteeschuhe

WER ICH BIN

Ich bin Sandra Ullrich. Vier Kinder und ein Ehemann 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 im Training so wichtig.

Mit meiner Erfahrung stelle ich für meine Kurs- teilnehmer 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

YOGA UND WANDERN IM ERZGEBIRGE

11.-13. September 2026



Sandra Ullrich
Bewegungsraum
Körper • Geist • Seele

LOCATION

**WALDHOTEL
KREUZTANNE**

www.kreuztanne.de





DAS ERZGEBIRGE – EINE HISTORISCHE LANDSCHAFT VOLLER RUHE

Das Erzgebirge zeigt sich zu jeder Jahreszeit von einer besonderen Seite: Sanfte Hügel, dichte Wälder, klare Bäche und weite Ausblicke prägen die Region. Gleichzeitig begegnet man hier einer tief verwurzelten Kultur – von traditionellen Bergbauwegen bis hin zu kleinen Ortschaften, in denen Handwerk und erzgebirgische Herzlichkeit lebendig sind. Die Höhenlage bringt frische, reine Luft mit sich, und die natürlichen Stille-Räume laden ganz von selbst zum Entschleunigen ein. Für Yoga und Wandern ist das Erzgebirge ein idealer Ort: kraftvoll, ursprünglich und zugleich wohltuend sanft.

Die Yoga-Retreats geben eine Struktur vor, aber gleichzeitig auch Raum für individuelle Erfahrungen. Ganz egal, ob Sie bereits Erfahrung mit Yoga sammeln durften oder es einfach mal ausprobieren wollen – die Yogareisen sind für jede Erfahrungsstufe geeignet. Im Zentrum unserer Yogapraxis steht das gemeinsame Erleben und das Sammeln von Erfahrungen, die Sie danach in Ihren Alltag integrieren können.

Freitag, den 11.09.2026

- ab 15:00 Uhr Check-in möglich
- 17:00-18:30 Uhr Begrüßung und entspanntes Hatha Yoga zum Ausgleich zur Anreise
- 18:30-20:30 Uhr gemeinsames Abendessen

Samstag, 12.09.2026

- 08:00-09:00 Uhr Hatha Yoga am Morgen
- 09:00-10:00 Uhr gemeinsames Frühstück
- 10:30-16:00 Uhr gemeinsame Wanderung
- 17:00-18:00 Uhr Regeneratives Yoga zum Tagesausklang
- 18:00-20:00 Uhr gemeinsames Abendessen

Sonntag, 13.09.2026

- 08:00-09:00 Uhr Hatha Yoga am Morgen
- 09:00-10:00 Uhr gemeinsames Frühstück
- 10:30-14:30 Uhr gemeinsame Wanderung
- ab 15:00 Uhr Abreise



UNSERE YOGA-REISE IM ERZGEBIRGE

Unsere Tage beginnen morgens, indem wir Körper und Geist mit sanften Yogasequenzen in Schwung bringen. Diese achtsame Haltung nehmen wir mit auf unsere Wanderung durch das wildromantische Erzgebirge. Ich begleite Sie mit meiner Erfahrung im Hatha-Yoga, Atemarbeit und Bewegung im Freien. Das Wandern selbst wirkt wie ein natürlicher Reset: Frische Luft, weite Ausblicke, der Rhythmus der Schritte – das stärkt Herz, Lunge und Muskeln und schenkt uns gleichzeitig mentale Klarheit. Abends laden wir den Körper ein, bei einer regenerativen Yogastunde zur Ruhe zu kommen. Wir geben ihm Raum, den Tag zu verarbeiten; alles im eigenen Tempo, alles im Einklang von Körper, Geist und Seele.



Preis
ab 378,00 €