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-Buffet**
- **2-Gang-Menü am Abend**
- **Nutzung des Wellnessbereichs mit Trockensauna, Farbdampfbad und Infrarotsauna inkl. Leihbademantel und Frotteeschuhe**



WALDHOTEL KREUZTANNE

www.kreuztanne.de

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 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

Sandra Ullrich
Bewegungsraum
Körper • Geist • Seele

YOGA UND WINTERRUHE IM ERZGEBIRGE

05.-07. November 2027





DAS ERZGEBIRGE – EINE HISTORISCHE LANDSCHAFT VOLLER RUHE

Der Wintermonat November hat im Erzgebirge seinen ganz eigenen Zauber: klare Luft, ruhige Wege, sattgrüner Wald, weiche Farben. Für uns die perfekte Zeit, um zur Ruhe zu kommen.

Das Yoga-Wochenende verbindet sanfte Bewegung, Winterspaziergänge, Yoga und wohltuende Wärme – ein Retreat, das den Blick nach innen richtet und Raum für Entschleunigung schafft.

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, 13.11.2026

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, 14.11.2026

08:00-09:00 Uhr	Hatha Yoga am Morgen
09:00-10:00 Uhr	gemeinsames Frühstück
11:00-12:30 Uhr	gemeinsame Wanderung
17:00-18:00 Uhr	Regeneratives Yoga zum Tagesausklang
18:00-20:00 Uhr	gemeinsames Abendessen

Sonntag, 15.11.2026

08:00-09:00 Uhr	Hatha Yoga am Morgen
09:00-10:00 Uhr	gemeinsames Frühstück
11:00-12:00 Uhr	weitere Yogaeinheit
ab 12:00 Uhr	Abreise

EIN WOCHENENDE FÜR ENTSCHLEUNIGUNG, WÄRME UND INNERE BALANCE

Unsere Tage beginnen mit einer ruhigen Yoga-Einheit, die den Körper sanft aufweckt. Wenn gewollt und das Wetter es zulässt, erwartet uns nach einem guten Frühstück ein schöner Winterspaziergang: kein sportlicher Anspruch, sondern bewusstes Gehen in der Ruhe der Natur. Frische Luft, weite Blicke, der Rhythmus der Schritte – all das hilft, den Einklang von Körper, Geist und Seele spüren zu können.

Am Nachmittag bleibt Zeit für Sie: Sauna, Wärme, Lesen, Schlafen oder einfach Nichtstun. Abends runden ruhige, regenerierende Yogasequenzen den Tag ab – alles im eigenen Tempo.

