

WALDHOTEL KREUZTANNE

Kreuztannenstr. 10,
09619 Sayda OT Friedebach

www.kreuztanne.de

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

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 WANDERN IM ERZGEBIRGE

12.-14. März 2027

oder

10.-12. September 2027





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.

Freitag

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

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

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

Preis ab 378,00 €



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.