

Yoga-Ferien auf dem Eichhof 2012

Samstag 7.7. bis Samstag 14.7. für Erwachsene
Samstag 14.7. bis Samstag 21.7. Kinder und Erwachsene



Paul am Strand zu liegen und gar nichts tun ist sicher der bequemste Urlaub. Erholbarer und erfrischender für alle Ebenen unseres Seins ist sicher eine Woche mit Yoga mitten in einem Naturschutzgebiet. Die ruhige Kraft der belassenen Natur alleine ist schon eine vielleicht lange nicht gefühlte Wohltat. Schwimmen in einem einsamen See mitten im Wald ist schon fast paradiesisch. Und ein 3-stündiges Programm mit Asana, Pranayama, Singen, Meditieren am Morgen und am Abend öffnet uns, um diese äußere Schönheit intensiver wahrzunehmen und uns selbst wieder als die Quelle dieser Schönheit tiefer zu erkennen. Der Eichhof in der Uckermark mit dem Konzept „Stille und Einfachheit“ ist ein idealer Ort für Yoga-Ferien. Und diese Oase liegt nur ca. 80 km nördlich von Berlin und ist also mit yogischer Einfachheit auch ohne Flugzeug zu erreichen.

Die Unterkunft

Wir wohnen im Seminarhaus. Im Erdgeschoss ist der Seminarraum und im ersten Stock gibt es 2 Drei-Bett-Zimmer und 3 Zwei-Bett-Zimmer. Außerdem gibt es noch Bungalows sowie Platz für eigenes Zelt.

Der Tagesablauf

7:30 - 10:30 Uhr Asana, Pranayama, Tiefenentspannung, Meditation
10:30 Uhr Brunch, anschließend Freizeit
17:30 - 19:00 Uhr Asana, Entspannung
19:00 Uhr Abendessen
20:30 - 22:00 Uhr Singen, Meditation, Lesung
Jeder leistet täglich ca. 1 Stunde Karma-Yoga (Dienst am Nächsten) durch Mithilfe beim Kochen, Spülen, Aufräumen, Servieren, usf.

Die Verpflegung

Es gibt täglich zwei leckere vegetarische Mahlzeiten, die wir selbst zubereiten mit Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau.

Kosten

für Yoga, Unterkunft und Verpflegung sind für
a) Dreibettzimmer oder Zeltplatz 340 € b) Doppelzimmer 390 €
c) Einzelzimmer 490 €. Davon bitte bei der Anmeldung 50% zahlen.

Kinder

Diesmal bieten wir während der zweiten Ferienwoche ab 14.7. die Betreuung von Kindern an. Der Beitrag für ein Kind für Unterkunft, Verpflegung und täglich 6 Stunden Betreuung 250 €.

Raum für Yoga

Tel: 28 39 16 33
Homepage:
www.raum-fuer-yoga.de

mail: post@Raum-fuer-yoga.de

