



Aktiv entspannen mit Yoga & Wandern im Allgäu, Niedersonthofen im Ayurvedahof Engel

**vom 06. bis 11. August 2018
mit Sandra Bicker & Silke Bender**

Das Allgäu bietet die perfekte Umgebung zum Durchatmen, Natur genießen und zum Kraft tanken. Die Verbindung zur Natur spüren und zur Ruhe kommen beim Yoga und beim Wandern. **Yoga & Natur erleben und dabei aktiv entspannen.**

Die persönliche Atmosphäre im **Ayurveda-Hof Engel** in traumhafter Panoramalage bei Niedersonthofen und beim Niedersonthofer See bietet uns einen idealen Ort für Erholung, Entspannung und einfach mal Pause machen.

Yoga

Morgens und/oder abends praktizieren wir Yoga, jeweils ca. 60 bis 90 Min. (je nach Dauer unserer Wandertouren). Morgens starten wir mit vitalisierenden Atemübungen (Pranayama) und mit kräftigenden Körperübungen (Asanas). Nach den Touren entspannen wir mit dehnenden Übungen und Tiefenentspannungen.

Der ergänzende Gesang mit Harmoniumbegleitung kann ein tieferes Einlassen und Hineinspüren in die Asanas ermöglichen. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.



Wandertouren

Die Wandertouren erfolgen auf markierten Wanderwegen und Pfaden und dauern zwischen 3 bis 5 Stunden (bis zu ca. 2,5 Stunden Aufstieg). Sie sind mit einer guten körperlichen Fitness und Trittsicherheit für jeden machbar. Unsere Touren starten direkt von der Haustür oder mit einer kurzen Anfahrt in Fahrgemeinschaften. Wir nehmen uns genügend Zeit zum Genießen der herrlichen Bergwelt und der traumhaften Ausblicke. Gemütliche Hütten und urige Alpen laden zur Einkehr und Entspannung ein.



Unterkunft und Verpflegung

Der wunderschöne Ayurveda-Hof Engel liegt auf 900m Höhe und bietet einen herrlichen Ausblick in die Allgäuer Berge. Er wurde mit viel Liebe gebaut und baubiologisch saniert. Die Zimmer sind individuell heimelig und liebevoll eingerichtet. Wir werden verwöhnt mit leckerer vegan-ayurvedischer Bio-Küche. Auf Wunsch können Ayurveda Massagen und Heilbehandlungen gebucht werden.

Weitere Infos zur Unterkunft: www.ayurvedahof.de

Kosten und Leistungen

Für Yoga (2 bis 3 Std. täglich) und Wandertouren (3 bis 5 Std. an 3 Tagen), Unterkunft im Doppelzimmer, inkl. Halbpension & Kurtaxe 845,-€ pro Person.

Max. 12 Teilnehmer.

Anreise und weitere Informationen

Die Zimmer stehen am Montag, den 06. August ab ca. 14.00 Uhr zur Verfügung. Wir starten um 17.00 Uhr mit einer sanften Yogastunde.

Check-Out ist am Samstag, den 11. August um 10.00 Uhr, Abreise gegen 11.00 Uhr.

Bei Anreise mit dem Zug organisieren wir gerne einen Transfer vom Bahnhof.

Wir freuen uns, Euch (wieder) im Ayurvedahof Engel begrüßen zu dürfen:



Silke Bender

- ausgebildete Outdoortrainerin und Coach
- Tiroler Bergwander- und Schneeschuhführerin
- lebt im schönen Allgäu

Kontaktdaten

Silke Bender

Mobil: +49 171 483 54 46

E-Mail: bender@move-in-nature.de

www.move-in-nature.de



Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga
 - Yogatherapie-Ausbildungen in Indien
- leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien
 - praktiziert Yoga seit 2002

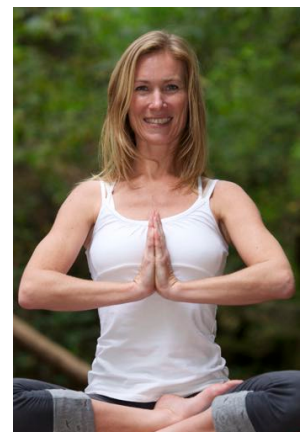
Kontaktdaten

Sandra Bicker

Mobil: +49 151 253 944 30

E-Mail: sandra@yoga-natura.com

www.yoga-natura.com



Weitere Informationen und Anmeldung bei Silke oder Sandra.