

«Atempause im November» – Yoga & Ayurveda

Parkhotel Adler, Hinterzarten im Hochschwarzwald

Freitag bis Sonntag, 15. – 17. November 2019



Time-out vom Alltag – Atemholen und Auftanken mit Yoga und ayurvedischen Ölmassagen oder anderen Wellnessbehandlungen. Und so eine kurze Pause einlegen zwischen dem Jahr, das hinter uns liegt – und den letzten Wochen, die noch vor uns liegen.

TeilnehmerInnen Für alle geeignet, die sich eine Auszeit nehmen und täglich Yoga üben möchten. Ob älter oder jünger, ob mit Yogaerfahrung oder ohne. Ob mit oder ohne LebenspartnerIn, FreundIn, Tante oder Patenkind ...

Kursort **** **Parkhotel Adler, D- 79856 Hinterzarten**
Tel +49 7652-1270 info@parkhoteladler.de www.parkhoteladler.de

Das Parkhotel Adler ist klein, aber fein. Es bietet viel Verwöhnluxus, einen grossen Wellnessbereich mit Schwimmbad, verschiedene Restaurants. Zudem liegt es ideal für Spaziergänge oder ausgedehnte Wanderungen.

Kurskosten **Der Kurspreis beträgt Fr. 150.– pro Person.**
Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Kurspreis inbegriffen. Übernachtung ab 140 Euro /Einzelzimmer. Darin inbegriffen sind Frühstücksbuffet, Benützung des Wellness-Pavillons mit Schwimmbad, Fitness, Dampfbad, Saunas.
Empfehlung: nur Übernachtung/Frühstück buchen und das Abendessen nach Lust und Laune wählen

Daten/Zeiten **Check-in Freitag ab 15h / Check-out Sonntag bis 12h.** Yogalektionen:
Freitag 18:00 – 19:00
Samstag 7:30 – 8:30 11:30– 12:30 Yoga Nidra 17:00 – 18:30
Sonntag 8:00 – 9:00

Kursleitung/Info: **Ruth Blattner, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU «Yoga am See», Ermatingen**
T +41 71 664 20 90 Mail yogaamsee@sunrise.ch

WEITERE INFOS

Anmeldung **Bitte bis 7. Juli 2019 bei mir:** T +41 71 664 20 90 Mail yogaamsee@sunrise.ch
Hat es bis dahin genügend Anmeldungen, kommt das Weekend zustande. Dann sind auch noch spätere Anmeldungen möglich.

Anreise Autobahn A 81 Singen-Stuttgart, Ausfahrt Freiburg-Donaueschingen, dann B31 Richtung Freiburg. Ab Konstanz ca. 50 Minuten, je nach Verkehr auch länger. Bitte genügend Zeit einrechnen.

Zimmerreservation Direkt beim Hotel unbedingt mit dem Vermerk "Yoga am See"!

Ayurveda-/Wellness- Behandlungen

Aus organisatorischen Gründen müssen die Behandlungen im voraus angemeldet werden – nur so können alle Wünsche berücksichtigt und zeitlich geplant werden.

Bitte Reservation sobald als möglich direkt in der Wellnessleitung Park Hotel Adler, T +49 (0) 76 52 / 127-343 wellness@parkhoteladler.de

→ **Eine Auyrvedamassage sollte nicht verpasst werden ...** Für alle, die noch keine Erfahrung mit Ayurveda haben: Wenn immer möglich, gönnt euch eine klassische Abhyanga-Massage. Das ultimative Ayurveda-Erlebnis ist sicher die Königsform mit Stirnguss. Aber auch alle anderen Anwendungen sind sensationell.

Mitnehmen Für die Yogalektionen bitte bequeme, lockere Kleidung, Trainer o.ä. mitnehmen, eigene Matte, Decke oder Tuch

Programm **Alle sollen sich frei fühlen, mitzumachen oder auch nicht, und einfach das zu tun und zu geniessen, wonach einem der Sinn steht!**

Im Hotel gibt es das elegante Adler-Restaurant und das rustikale "Wirtshaus". In beiden sollten im voraus Plätze reserviert werden. Für den ersten Abend sind im "Wirtshaus" Plätze für uns reserviert. Falls jemand andere Pläne hat, bitte kurz mitteilen.

Am Samstagabend, 19h, sind alle herzlich zum Apéro in der Hotelhalle eingeladen.

Kontakt Ruth Blattner, Telefon mobil: +41 79 316 34 72 M yogaamsee@sunrise.ch