

Yoga- und Wanderwochenende im Taunus

Ein Wochenende zum Entspannen und Aufladen



Beschreibung:

Die Wanderungen in der herrlichen Natur und die Yogapraxis lenken Achtsamkeit und Bewusstsein auf das, was um uns und in uns ist, stärken und entspannen Körper und Geist. Die Yogapraxis an diesem Wochenende enthält Atem-, Achtsamkeitsübungen und Meditationen, eine sanfte, aber verdauungsanregende Praxis am Morgen und eine Einheiten mit intensiver Dehnung am Abend.

Die Yogaeinheiten von insgesamt 2 Stunden täglich sind eine körperlich optimale Ergänzung zu unseren Wanderungen. Sie werden neben dynamischen Abläufen im Sonnengruß, den Körperstellungen (asanas) auch Atemübungen (pranayama) und Tiefenentspannung sowie kurze Meditationseinheit praktizieren. Durch die Körpererfahrung wird sich Ihr Geist entspannen und zur Ruhe kommen.

Voraussetzungen:

Gesundheit und Kondition für die Wanderungen, bei denen es auch ein paar kürzere An- und Abstiege gibt. Yogaerfahrung ist nicht zwingend erforderlich. Die Yogapraxis kann individuell fordernd ausgerichtet und bei Bedarf mit Varianten angeboten werden.

Informationen zur Unterkunft:

Seminarhaus am Liebfrauenberg

*Am Liebfrauenberg 26-28
65618 Selters/Haintchen (Taunus)*



Eingebettet in die hügelige und waldige Schönheit des Naturpark Taunus liegt das Haus oberhalb des Ortes Selters-Haintchen und bietet einen atemberaubenden Blick ins Tal und in die Natur. Der angrenzende Wald lädt zu langen Spaziergängen und zum Auftanken in der friedlichen Natur ein. Die Nähe zum Rhein/Main-Gebiet und die natürliche Einbettung machen das Haus zu einem wundervollen Ort für Wachstumsarbeit.

Das Haus wurde Ende 2016 als Seminarhaus umgebaut und versprüht eine ruhige und freie Atmosphäre. Die Gästezimmer sind mit Holzmöbeln gemütlich und liebevoll eingerichtet - mit Wohlfühlkomfort und freundlicher Ausstrahlung. Im und um das Haus gibt es Aufenthalts- und Freibereiche sowie einen schönen Naturgarten.

Es wird großen Wert auf schonende Zubereitung der Speisen gelegt und eine vegetarische vitalstoffreiche Kost aus biologischen und regionalen Zutaten für Sie zubereitet.

Leistungen der Unterkunft und Verpflegung:

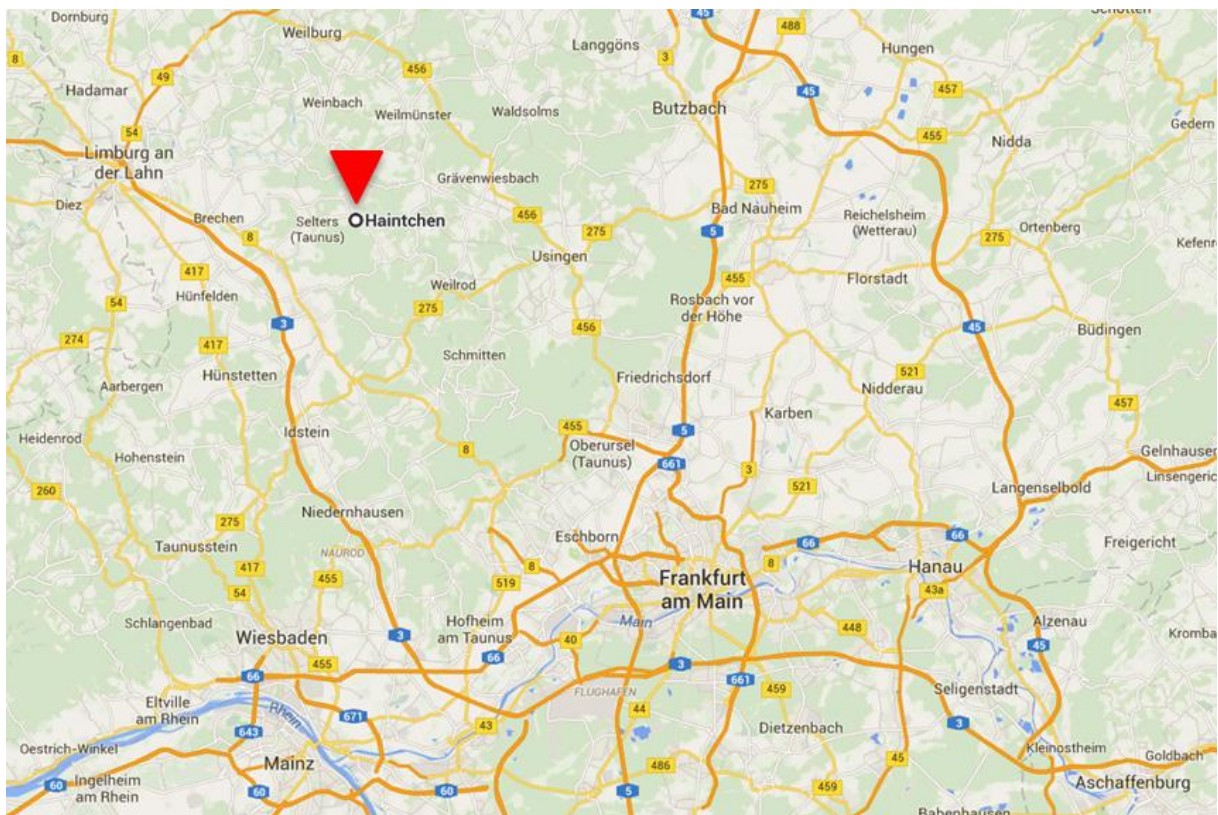
- zwei Übernachtungen (inkl. Bettwäsche und Handtücher)
- zweimal vegetarische Verpflegung: Frühstück und Abendessen sowie Nachmittagssnack
- ganztägig: Wasser, Tee und Kaffee
- schöner, heller Seminarraum mit Parkettfußboden

Ausrüstungsliste:

- bequeme, elastische Kleidung für Yoga; dicke, warme Socken, warme Decke; Sitzkissen (wenn vorhanden)
- Yogamatten etc. sind vorhanden
- feste, knöchelhohe Bergschuhe (eingelaufen und imprägniert) mit guter Profilsohle
- zweckmäßige, dem Wetter entsprechende Kleidung: Wanderjacke, -hose; atmungsaktive Oberteile
- Regenschutz, Handschuhe und Mütze
- Teleskopstöcke
- Trinkflasche
- Tagesrucksack
- Sonnencreme, Sonnenbrille, evtl. Hut oder sonstige Kopfbedeckung
- evtl. Zusatztourverpflegung wie Riegel oder Trockenfrüchte
- Blasenpflaster

Anreise mit dem Auto:

- Anfahrt über die A3: Ausfahrt Bad Camberg, dann 15km über Land oder 16 Minuten. (Süden / Westen / Norden)
- Anfahrt über die A5: Ausfahrt Obermörlen, dann 37km über Land oder 37 Minuten. (Osten / Norden)
- Anfahrt über die A661: Ausfahrt Usingen, dann 38km über Land oder 41 Minuten (Süd-Osten)



Anreise mit der Bahn:

Bahnhöfe

- Niederselters Bahnhof, 8 km / 9 Min.
- Bad Camberg Bahnhof 14 km / 18 Min.
- Limburg Süd ICE-Bahnhof 20 km / 22 Min.
- Frankfurt Flughafen ICE-Bahnhof 62 km / 42 Min.

Transfer ab dem Bahnhof Bad Camberg per Taxi

Für den Transfer per Taxi vom Bahnhof Bad Camberg empfehlen wir Ihnen folgende Taxibetriebe:

- Taxi Megolat-Weikert, Tel: 06434/909977 Mobil: 0171/3896998
- Taxi Bad Camberg, , Tel. 06434 9306868

Transfer ab dem Bahnhof Bad Camberg per Bus

- Ab Bad Camberg Bahnhof können Sie auch mit der Buslinie 283 nach Haintchen weiterfahren – die Fahrt dauert ca. 35-45 Minuten. Bitte prüfen Sie vorab die Fahrzeiten.

Transfer ab dem ICE-Bahnhof Limburg/Süd per Bus

- Ab dem Bahnhof Limburg Süd können Sie auch mit der Buslinie 283 nach Haintchen weiterfahren – die Fahrt dauert ca. 45-50 Minuten. Bitte prüfen Sie vorab die Fahrzeiten.

Fußweg von der Bushaltestelle zum Seminarhaus



Von der Bushaltestelle sind es ca. 10 Minuten zu Fuß. Falls Ihr Koffer zu schwer sein sollte bitte einfach kurz anrufen unter 06084-608274.

Weitere Informationen:

<https://www.yogawegewandern.de/>

<http://seminarhaus-am-liebfrauenberg.com/>

Teilnehmer/innen:	Alle Interessierten mit Freude an Yoga, Wandern und an der Natur
Referentin:	Ute Weber
Ort/Termin:	Selters/Haintchen, Seminarhaus am Liebfrauenberg, 17. – 19. Mai 2019, Seminarbeginn ist am Anreisetag um 16:30 Uhr und Ende am Abreisetag gegen 13 Uhr
Gebühr:	125,- € Teilnehmergebühr zzgl. Ü/HP
Unterkunft:	190,- € im EZ bzw. Zweibettzimmer mit Bad zur Alleinnutzung 170,- € im EZ mit Waschbecken, Bad teilen sich zwei Zimmer 170,- € im EZ mit Bad und eingeschränkter Sicht (1mal) 190 € im Zweibettzimmer mit Bad bei Doppelbelegung
Kurs-Nr.:	24181

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 069/6789-220, info@sport-erlebnisse.de