

## Yoga und Wandern über das Pfingst-Wochenende in der Rhön

*Die Rhön - Naturpark und Biosphärenreservat*



Beim Wandern in der Rhön über die zahllosen, meist unbewaldeten Kuppen, werden Sie mit weiten Ausblicken in das Land "der offenen Ferne" belohnt. Höchste Erhebung der Rhön ist die Wasserkuppe mit 950 m, es schließen sich der Heidelstein, Pferdskopf, die Milseburg und der Wachtküppel an. Zahlreiche Wanderwege bieten interessante Rundtouren und Zielen, wie die Steinwand, der Guckaisee oder die Moore.

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.

### Leistungen für Yoga und Wandern:

- Seminarbeginn ist am Anreisetag (Freitag) ca. 17:00 h und endet am Abreisetag (Montag) gegen Mittag
- Ein sehr schöner, heller Seminarraum mit Holzfußboden steht uns zur Verfügung.
- Täglich ca. 1-1,5 Stunden Yoga (am An- und Abreisetag jeweils ca. 1 h)
- 3 Wanderungen zwischen ca. 3 bis 5 Stunden und am An- und Abreisetag eine Kurzwanderung (ca 2 Stunden)

### Voraussetzung:

Gesundheit und Ausdauer für die bis zu 5-stündigen Wanderungen mit leichten Auf- und Abstiegen. Yogaerfahrung ist nicht erforderlich. Die Yogapraxis kann individuell fordernd und bei Bedarf mit Varianten angeboten werden.

### Veranstaltungsort:

Das Lindengut Bio-Gästehaus ist ein neu und liebevoll ausgestattetes Haus in Alleinlage inmitten von Wiesen und Feldern. Die Zimmer sind mit regionalen Hölzern vom ortsansässigen Schreiner ausgestattet. Holzfußböden, moderne Bädern und sehr schöne harmonische Details werden Sie erfreuen. Viele gemütliche Sitz- und Aufenthaltsplätze im Haus, auf der Terrasse, im Wintergarten und im Garten laden zum Verweilen ein. Ein idyllischer Ort für das Seminar zum Entspannen und Auftanken.

### Leistungen für die Unterkunft und HP vor Ort zu bezahlen:

- 3 Übernachtungen in individuellen Baum-ARTen-Zimmern
- 3 x Bio-Frühstück
- 3 x 3-Gang-Bio-AbendMenü (vegetarisch)
- Lebensgut Brunnenwasser und Bio-Tee's sowie Obst
- Nutzung der Sauna und Dampfbad
- Bademantelverleih

<b>Teilnehmer/innen:</b>	Alle Interessierten mit Freude an Yoga, Wandern und an der Natur
<b>Referentin:</b>	Ute Weber
<b>Ort/Termin:</b>	Dipperz (Nähe Fulda), 03.-06.06.2022, Bio-Gästehaus Lindengut
<b>Gebühr:</b>	185,- € (Seminar zzgl. Ü/HP)
<b>Unterkunft:</b>	406,50 € im EZ mit integriertem Bad, 367,50 € im EZ mit eigenem direktem Flur-Bad, 696,- € für 2 Personen im DZ mit integriertem Bad, 606,- € für 2 Personen im DZ mit gegenüber liegendem Flur-Bad (Preise ohne Gewähr)
	<b>Sie erhalten direkt vom Hotel eine Bestätigung Ihrer Hotelbuchung.</b>
	<b>Die Kosten für Unterkunft und HP werden direkt vor Ort entrichtet.</b>
<b>Kurs-Nr.:</b>	44133

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 0561/739034-0/-1, [kassel@sport-erlebnisse.de](mailto:kassel@sport-erlebnisse.de)