

**17.08. – 21.08.2022****Yoga-Wald-Auszeit**

Ein intensives Erlebnis, um in die Natur einzutauchen und abzuschalten. Lausche mit deinem Gehör den leisen Tönen. Sensibilisiere deinen Geruch für die Duftstoffe der Natur und des Waldes. Steigere durch Achtsamkeit deine Sinneswahrnehmung und Intuition. Reinige, öffne und richte deinen Energiefluss für mehr Körperbewusstsein aus.

*“Durch Yoga und Achtsamkeit deiner Natur neu begegnen. Erkenne, dass der Einklang von Körper, Geist und Seele dein paradiesisches Fundament bilden.“*

**Im Seminar-Preis enthalten:**

- Tägliche Smoothies und eine vegane Mahlzeit am Tag im Preis inbegriffen
- Täglich wechselndes Themen-Programm aus Waldyoga, Meditation, Achtsamkeitspraxis und Naturrituale 10 bis 17 Uhr
- Wenn es die Wetterbedingungen zulassen, werden wir die Zeit ausschließlich in der Natur und im Wald verbringen
- Nach Bedarf ca. 30 min individuelle Coaching-Sitzung

**Mitzubringen sind:**

- Yogamatte/ Sitzkissen (ggf. Decke)
- Getränkeflasche (für Kalt- /Heißgetränke)
- Schreibutensilien + Block
- Bequeme als auch wetterfeste Kleidung

**Planmäßiger Ablauf:**

- Kennenlernen und Einstimmen am Lagerfeuer ab 18 Uhr am 17.08.2022
- Jeweils 09:30 Uhr Treffpunkt am Feuerplatz Spessartdorf zur Abstimmung der Tagesgestaltung (bei gutem Wetter in der umliegenden Natur - bei Regen im Seminarraum: Hauptstraße 2 – Lohrhaupten)
- Balance von Aktivität (Yoga, Waldbaden) und Entspannung (Meditationsreisen und Naturrituale)
- Sonntag 21.08. von ca. 10 bis 12 Uhr gemeinsames Abschlussritual

**Haftung**

Der Veranstalter haftet nicht für individuelle Kurserfolge, Unfälle und Schäden während des Aufenthaltes und Seminarbetriebes.