

## Yoga und Ayurveda

Vier Tage für dich & im Einklang mit der Natur

06.08.-09.08.2022 in Weiterglashütte/Erzgebirge



Wir laden dich herzlich ein mit uns einzutauchen in eine Auszeit der besonderen Art! Wir treffen uns in Weiterglashütte, einem Ortsteil von Eibenstock. Umgeben von viel Wald und Natur steht hier wahrscheinlich wirklich noch ein bisschen die Zeit still.

Für uns der perfekte Ort, denn: was gibt es Schöneres als in der Stille den Naturgeräuschen zu lauschen, Waldluft zu riechen oder das Gras unter den Füßen zu spüren?

In Verbindung mit Yoga-Einheiten und einer vollwertigen, gesunden vegetarisch/veganen Verpflegung wirst du deinen Alltag schnell hinter dir lassen, zur Ruhe kommen und neue Energie tanken!

Was erwartet dich?

- Drei Übernachtungen in einem Apartment der Berghütte Kranichsee
- Täglich ayurvedisches Frühstück/Brunch (vegetarisch/vegan)
- Täglich ayurvedisches Abendessen (vegetarisch/vegan)
- Wasser, Kaffee und Tee während des ganzen Aufenthalts inklusive
- Täglich morgens und abends eine Yogaeinheit mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten
- Zeit, die du individuell nach deinen Wünschen verbringen darfst: Spaziergänge oder Wanderungen in der schönen Umgebung, ein Besuch der Talsperre Carlsfeld, Wellness in den Badegärten Eibenstock, ein gutes Buch in der Hand oder einfach nur tiefe Atemzüge ganz für dich mit Blick in den Himmel
- Gemeinsame Zubereitung eines ayurvedischen Abendessens und jederzeit die Möglichkeit bei der Zubereitung der Speisen in der Küche dabei zu sein
- Massagen: passend ayurvedische Massage, klassische Massage oder Thai Yoga Massage (Preis zzgl.)

Der Preis pro Person im Appartement (2er Belegung) liegt bei 470 €. Bei Buchung für 2-4 Personen, die gemeinsam ein Appartement (4 vollwertige Betten, 1 Badezimmer) belegen, gibt es 15% auf euren Gesamtpreis. Einen Blick in Unterkunft erhältst du hier: <https://www.berghuetten-kranichsee.de/>

Für Fragen und Anmeldungen sind wir jederzeit gerne für dich da! Wir freuen uns auf dich!

Lisa Liebscher  
Yogalehrerin  
hallo@lisa-yoga-glueck.de  
0152 09034706  
www.lisa-yoga-glueck.de



Sandy Hieke  
Yogalehrerin & Ayurvedatherapeutin  
sandy.hieke@freenet.de  
0176 21655536  
www.vogtland-yoga.de

