



# YOGA WOCHENENDE IM LEINSWEILER HOF

8. - 10. JULI 2022

Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und kümmere dich drei Tage nur um dich! An diesem Wochenende hast du die Möglichkeit dich mit verschiedene Yogastile wie z.B. durch Yin (statisch, ruhig) und Yang (dynamisch, aktiv) neu zu spüren und dich im Einklang der Natur zu bewegen.



Unser Gastgeber ist das 4 Sterne Hotel Leinsweiler Hof in Leinsweiler an der Deutschen Weinstraße gelegen inmitten eines Rebenmeers am Fuße der mächtigen Madenburg und in Sichtweite der Reichsfeste Burg Trifels. Hier ist ein Ort zum Entspannen mitten in herrlicher Natur.

Das hoteleigene Spa mit seinen schönen 1.200 m<sup>2</sup> großen Wellness- und Bäder-Bereich, beheizten Schwimmbad mit großem Außenbecken ( 28°C), modernen Außen-Sauna mit Panoramafenster, verschiedene Ruheräume mit Schwebeliegen und traumhafter Liegewiese, laden zum Entspannen und Genießen ein.

Die Küche glänzt mit exklusiven Genüssen der leichten mediterranen Küche, gepaart mit wechselnden regionalen Spezialitäten, stets frisch und individuell zubereitet.

Eine Verwöhnoase die keine Wünsche offen lässt.

## **FREITAG:**

**16.30 Uhr Willkommensrunde**

**17.00 - 18.30 Uhr Yogapraxis**

Optional 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen



*Ruhe und Entspannung*



*Hotelansichten*

## **SAMSTAG:**

Beginne deinen Tag von

**8.00 - 9.00 Uhr mit Morning Yoga Flow**

Optional gemeinsames Frühstück

**17.00 - 18.30 Uhr Yogapraxis**

Optional 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen



*Yoga im Außenbereich*



*Fokus auf dein Ich*

## **SONNTAG:**

Beginne deinen Tag von

**8.00 - 9.00 Uhr Morning Yoga Flow**

Optional gemeinsames Frühstück



*Wunderschöne Landschaft*



*Blaue Stunde Burg Trifels*

## PREISE

### YOGA RETREAT

169 € p.P.

Preise inkl. MwSt.

### Anmeldung & Info

[astrid@yogastarck.de](mailto:astrid@yogastarck.de) oder

+49 176 9679 7585



Bei Übernachtungswunsch bitte direkt mit dem Hotel „Leinsweilerhof“ in Kontakt treten.

Tel. 06345 - 409-0

[info@leinsweilerhof.de](mailto:info@leinsweilerhof.de)

[www.leinsweilerhof.de](http://www.leinsweilerhof.de)



## YOGASTAR©K



Astrid Starck, Yogalehrerin

Astrid unterrichtet mit Leidenschaft die verschiedenen Yoga-Stile und freut sich, immer wieder Neues im Yoga zu erfahren. In ihren Kursen kommt es ihr dabei besonders darauf an, die Teilnehmenden zu den eigenen Stärken zu führen und etwaige Schwächen akzeptieren und wertschätzen zu lernen. Hierfür lehrt sie kraftvoll-fließende Yogaabfolgen, Asanas (Körperfiguren) mit Fokus auf Atemübungen, aber auch Yoga des Klangs, Meditation, Yin Yoga, inklusive der Arbeit an Glaubenssätzen und Antreibern.

YOGASTAR©K

[astrid@yogastarck.de](mailto:astrid@yogastarck.de)

[www.yogastarck.de](http://www.yogastarck.de)

+49 176 96707585

## YOGA WOCHENENDE 8. - 10. JULI 2022

