

Yogawoche in der Eifel 2023

Termin	12.06. – 15.06.23
Ziel	Haus Eulenburg in Manderfeld 247, 4760 Büllingen in der belgischen Eifel (ca. 65 km von Aachen entfernt)
Leistungen	<ul style="list-style-type: none">- Einführung in das Ashtanga Yoga System, ergänzt durch Yin Yoga zur weiteren Dehnung der Muskulatur und Ausgleichung des Nervensystems- 3 Übernachtungen im Haus Eulenburg, einem Selbstversorgerhaus- vegane und vegetarische Küche- Zeit für Wanderungen / Spaziergänge und Seele baumeln lassen
Preis	ca. 100,- € für Unterkunft und Verpflegung plus Kosten für die privat organisierte An- und Abreise

Liebe Mitfahrer/innen!

Unsere Yogawoche beginnt am Montag, den 12.06.2023 um 14.30 Uhr mit Begrüßungskaffee /-tee und Kuchen und endet am Donnerstag, den 15.06.2023 gegen 14 Uhr.

Die **An- und Abreise** erfolgt mit privatem PKW. Wir empfehlen die Bildung von Fahrgemeinschaften.

Von Aachen aus dauert die Hin- und Rückfahrt je nach Verkehrslage ca. 1 Stunde.

Zur Situation vor Ort:

Das Haus Eulenburg in Büllingen Manderfeld ist ein idyllisch gelegenes Selbstversorgerhaus mit insgesamt 7 Doppelzimmern, einem großen Dusch / Waschraum, einem Toilettenraum mit insgesamt vier Toiletten sowie einer 40 m² großen Wohnküche und einem ebenso großen Raum, in dem wir Yoga mit seinen verschiedenen Facetten praktizieren können. Yogamatten, Decken und Meditationskissen sind vorhanden. Das Haus liegt auf einem großen und schön angelegten Grundstück mit Bäumen und Sträuchern, vielen Sitzmöglichkeiten sowie Liegestühlen und Hängematten zum Entspannen.

Neben Yoga können wir gemeinsame Wanderungen in Umland von Büllingen unternehmen.

Zum Yoga gehört auch eine saisonal vegan/ vegetarisch ausgerichtete Ernährung, wobei wir die Speisen im Sinne des Karma Yoga (*Yoga der guten Tat*) selbst zubereiten werden. Gerne könnt Ihr Eure Rezeptvorschläge einbringen!!

Überblick über den Ablauf der Woche

Montag, 12.06.2023	
14.30	Anreise mit Kaffee /Tee und Kuchen, Belegung der Zimmer, Abstimmung, wer wann kocht
16.00 – 18.30	Pranayama, Meditation und Asanapraxis
18.30 – 20.00	Kochen und essen
20.00 – 21.30	Yin Yoga
Dienstag, 13.06. und Mittwoch, 14.06.2023	
8.00 – 10.30	Pranayama, Meditation und Asanapraxis
10.30 – 11.30	Frühstück und Zeit zum Duschen etc.
11.30 – 13.00	Vortrag über den achtgliedrigen Weg des Ashtanga Yoga und Kennenlernen zentraler Mantren
13.00 – 14.30	Kochen und Mittagessen
14.30 – 18.00	Zeit zum Wandern / Relaxen
18 Uhr bis ca. 19.30	Abendessen
20.00 – 21.30	Yin Yoga
Donnerstag, 15.06.2023	
8.00 – 10.30	Pranayama, Meditation und Asanapraxis
10.30 – 11.30	Frühstück
11.30 – 13.00	packen und aufräumen
13.00 – 14.00	Feedbackrunde
ca. 14.00	Abreise

Zu überweisender Betrag: 100,- € / Person (Hinzu kommen Benzinkosten)

Bitte nutzt für die Überweisung des Betrags folgende Kontoverbindung:

Kontoinhaberin:	Stefanie Padberg
Bank:	Sparkasse Aachen
IBAN:	DE77 3905 0000 1073 4746 27
Verwendungszweck	Yogawoche / Name

Wir freuen uns auf erholsame und interessante Tage mit Euch!!!

Stefanie Padberg (padberg@wbk-ac.de) und Ann-Kathrin Frey (frey@wbk-ac.de)