YOGA COACHES

Yogazeiten

2024

Kloster Steinfeld
Yoga im Allgäu
Klang-Healing
Frauenkreis
Soul-Days
Yoga & Wandern

Yoga. Achtsamkeit. Auszeit.

Kloster Steinfeld

Schenk Dir Zeit für Dich.

Genieße ein Wochenende mit Yoga, Achtsamkeit und Entspannung in der schönen Eifel im Kloster Steinfeld. Hier kannst Du entschleunigen. Das besondere Flair der Klostermauern gibt uns die Möglichkeit, den Alltag hinter uns zu lassen.

Was machen wir in unserer Auszeit:

- Yoga zur Entspannung
- geführte Meditationen & Klangreisen
- Atemtechnik, Breath-Walk & Stressmanagement-Tools
- Übungen wie Wertschätzung und Dankbarkeit

Termine:

01. – 03.03.
17. – 19.05.
13. – 14.09.
27. – 29.12.

Freitags 16.00 bis
Sonntags 14.30 Uhr

Zertifizierter Präventionskurs

* Zuschuss Krankenkasse mind. 75,- Euro möglich

Seminargebühr: 220,- Euro

zuzüglich Übernachtung und Verpflegung

Wichtig: Übernachtung & Verpflegung

buchst Du telefonisch direkt über das Kloster.
Tel.: 02441/889131 oder gaeste@kloster-steinfeld.de
www.kloster-steinfeld.de

Mehr Infos & Buchung: hugo.polz@yoga-coaches.de

Wandern. Yoga. Bio. Natur.

Yoga im Allgäu

Das Allgäu ruft.

Lange haben wir nach etwas Schönem gesucht, um Yoga und Natur miteinander zu verbinden, und sind nun im Allgäu fündig geworden. Das kleine Biohotel Berghuis Schratt in Steibis bei Oberstaufen hat uns begeistert. Umgebung, Gastgeber und Bioküche sind wirklich perfekt. Der Yogaraum bietet Platz für bis zu 10 Personen. Wir suchen nun naturliebende Yogis, die mit uns im Allgäu eine Yoga- und Wanderwoche zelebrieren möchten.

Der Hausherr hat uns einige Zimmer reserviert.

Preisbeispiel

Übernachtung/Halbpension/Person:

- Vegetarisches 4-Gänge Abendessen
- Frühstücksbuffet – vegetarisch und vegan
- Oberstaufen Plus Karte
  (freie Nutzung der 3 lokalen Bergbahnen)
- Zimmer Bergwiesen mit Balkon 89,- Euro
- Abendessen Halbpension 33,- Euro
- Tourismusbeitrag 3,50 Euro

Teilnahmegebühr: Retreat „Yoga & Wandern“: 200,- Euro

Mehr Infos & Buchung: hugo.polz@yoga-coaches.de

29.09. – 05.10.2024

5 Yogaeinheiten
à 75 Minuten um 7.30 Uhr

5 sanfte, meditative Yogaeinheiten
à 45 Min um 17.30 Uhr

2 geführte Tageswanderungen

Sanftes Yoga trifft auf Gong & Klang.

Klang-Healing

„Jemand, der den Gong spielt, spielt das Universum“
— Zitat Yogi Bhajan

Durch das Zusammenspiel verschiedener Gongs und Klanginstrumente wird ein harmonischer Klangteppich erzeugt. Klänge versetzen unseren Körper in Schwingung und unser Geist verliert sich im Bad der Klänge. Eine tiefe Entspannung breitet sich aus. Zum Einstieg beginnen wir mit sanftem Yoga für ca. 30 Minuten. Unser Ziel ist es, Wohlfühlmomente zu erfahren. Um die Entspannung zu vertiefen, nutzen wir ein sehr anspruchsvolles Ätherisches Öl (Lavendel), welches wir auf den Handrücken auftragen. Jede Asana wird achtsam und sehr behutsam aufgebaut und liebevoll gehalten. Dabei steht der Wohlfühlmoment im Vordergrund. Wir geben dem Körper die Zeit, die er benötigt, um in die Übung einzutauchen. Danach gehen wir fließend in die Klangreise, um eine tiefe Entspannung und Erholung zu erfahren.

Termine:

26.01.
22.03.
24.05.
28.06.
20.09.
29.11.

Freitags von 17.30
bis 19.00 Uhr

Zum Ausklang genießen wir noch leckeren
Tee mit Gebäck im Yoga-Café.

Wichtig: Verzichte auf schwere Mahlzeiten ab 2 Stunden vor Beginn der Gongmeditation (Yogamatten und Meditationskissen sind ausreichend vorhanden).

Teilnahmegebühr: 25,- Euro
Mitglieder Yoga-Coaches: 20,- Euro

Mehr Infos & Buchung: hugo.polz@yoga-coaches.de

Gute Energie. Yoga. Austausch.

Frauenkreis

„Schönheit beginnt in dem Moment, in dem du beschließt, du selbst zu sein.“ — Zitat Coco Chanel

Ich möchte mir Dir zusammen einen Raum erschaffen für uns Frauen, in dem wir ganz bei uns ankommen können. Die Asanas werden detailiert angeleitet, so dass Du noch mehr ins Spüren kommen kannst. Durch Mudras, Meditationen und Atemübungen gebe ich den Abenden eine Ausrichtung.

Yogamatten, Meditationskissen und Decken sind vorhanden. Natürlich kannst Du gerne auch Dein eigenes Equipment mitbringen.

Um den Abend abzurunden, freue ich mich wenn Du für das gemeinsame Essen etwas fürs Buffet mitbringst.

Eure Rebekka

Der Ablauf:

17.45 – 18.00 Uhr **Ankommen**
18.00 – 19.15 Uhr **Yoga**
19.15 – 19.30 Uhr **Meditation**
Anschließend **Austausch, Zusammensein, Essen**

Dein Energiebeitrag: 20,- Euro
darin enthalten sind Yoga + Meditation, Getränke (Wasser und Tee)

Mehr Infos & Buchung: rebekka.braun@yoga-coaches.de

Termine:

05.01.
05.04.
05.07.
08.11.
13.12.

Freitags von 17.45
bis 21.30 Uhr

Yoga. Klang. Me-Time.

Soul-Days

Me-Time für Dich.

Schenke Dir Zeit für Dich. Nimm Dir eine bewusste, wohltuende Auszeit. Der *Soul-Day* findet in unserem Yoga-Studio Birkesdorf statt. Unsere Räumlichkeiten schaffen eine heilsame Atmosphäre. Hier kannst Du mit uns aktiv sein, entspannen, gemeinsam schlemmen, lachen und mit Gleichgesinnten in den Austausch gehen.

Am *Soul-Day* begleiten wir Dich mit sehr sanftem Yoga, einer geführten Herz-Meditation und einer Gong- und Klangreise zur tiefen Entspannung. Zusammen tanken wir auf und runden den Tag mit einem gemeinsamen Essen im Yoga-Studio ab.

Termine:

20.04.

24.08.

Von 13.45
bis 19.00 Uhr

Der Ablauf:

13.45 – 14.00 Uhr **Ankommen**
14.00 – 15.30 Uhr **Yoga & Herzmeditation**
15.30 – 16.00 Uhr **Pause zum Austausch**
16.00 – 16.45 Uhr **Gong- und Klangreise**
17.00 – 19.00 Uhr **gemeinsames Abendessen**

Teilnahmegebühr: 69,- Euro
inkl. Abendessen und Getränke / Max. 12 Teilnehmende

Wo: Yoga-Coaches, Weidenpesch 11, 52353 Düren

Mehr Infos & Buchung: hugo.polz@yoga-coaches.de

Yoga. Wandern. Waldbaden.

Yoga & Wandern

in der Eifel – Monschau

Eintauchen in den Kraftort Eifel. Hier kannst Du eine Pause vom Alltag einlegen. Studien belegen, wie gesund Waldbaden ist. Spüre die Natur, genieße die Sonnenstrahlen, die durch die Baumkronen scheinen und lausche dem Rauschen der Wälder zu. All unsere Sinne werden in Balance gebracht und neu aktiviert.

Diesen Einklang der Natur möchten wir mit wandern, Yoga und Energiearbeit verbinden. Momente der Stille verbinden uns mit unserem inneren Kern.

Was machen wir?
Yoga & Wandern, Meditation & Energiearbeit, Klangreise am Samstagabend

Wo: Jugendherberge Monschau Hargard

Teilnahmegebühr: 150,- Euro

Übernachtung Doppelzimmer: 60,- Euro
in der Jugendherberge Monschau Hargard /
inkl. Vollpension und Getränke

Einzelzimmerzuschlag: 12,50 Euro

Mehr Infos & Buchung: hugo.polz@yoga-coaches.de

Termine:

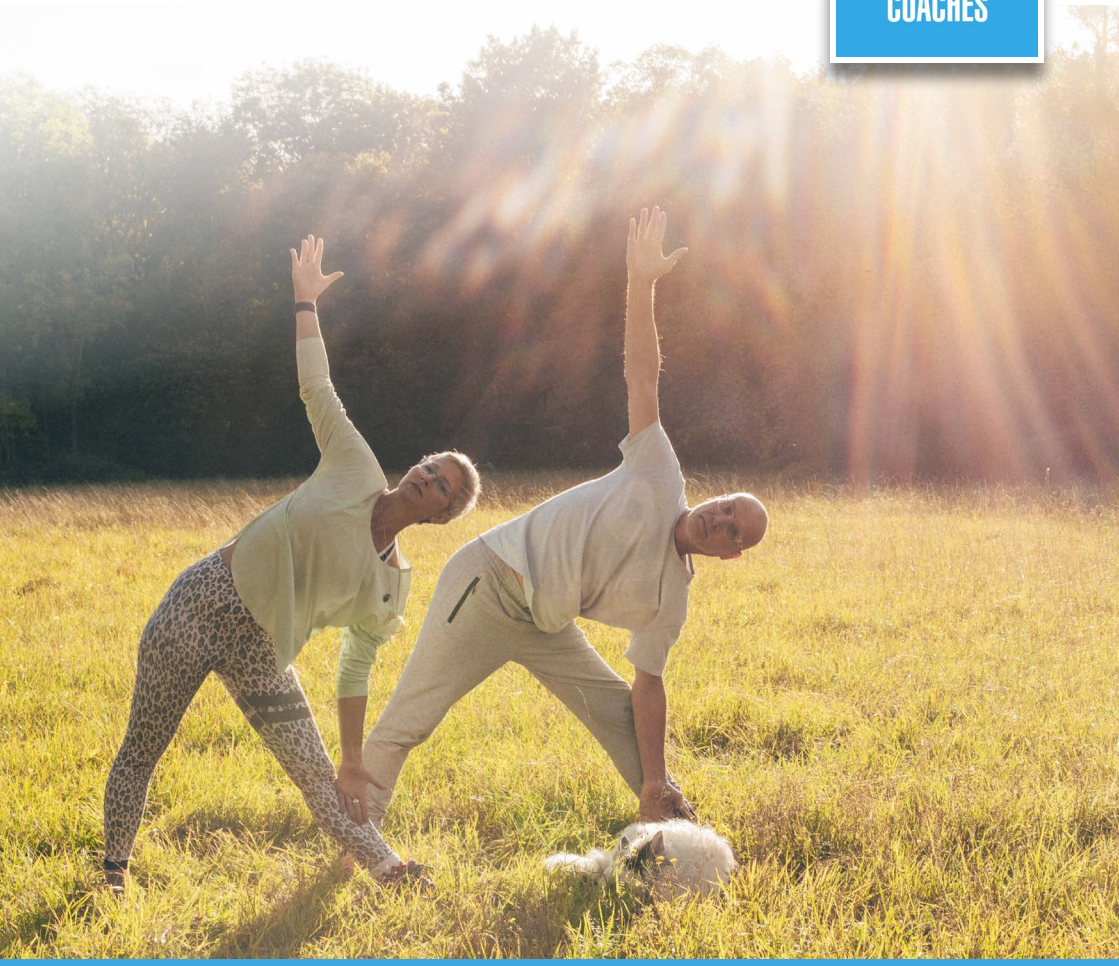
27. – 28.04.

26. – 27.10.

Samstag von 12.00 bis
Sonntag 15.00 Uhr

Düren – Weidenpesch 11 | Eschweiler – Dürenerstr. 477
Mail: hugo.polz@yoga-coaches.de | Tel: 0170 631 4912
www.yoga-coaches.de

YOGA COACHES



Komm in Deine Mitte

Yoga ist bei uns mehr als nur Fitness. Lerne bei uns nette Menschen kennen, komme in Austausch mit Ihnen, lass Dich inspirieren von schönen Gesprächen und magischen Momenten. Unsere Yoga-Kurse sind von der Krankenkasse zertifiziert und werden gefördert. Dabei verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz zwischen Bewegung, Meditation und Yogapraxis. Atmung und Bewegung verschmelzen ineinander. Wir finden eine gute Balance und tanken auf. Weitere Angebote: Firmenworkshops, Stressmanagement, Personaltraining, Ausbildung etc.