SOMMER-YOGA
im Bösehof-Garten

ANKOMMEN. DURCHATMEN. AUFTANKEN.

VERSCHIEDENE TERMINE

Der Tag beginnt leise: Vogelgezwitscher, der Duft von Morgentau im Garten, sanfte Musik und eine Stunde nur für Sie.
Ab dem 11. Juli bieten wir jeden zweiten Samstag von 7.30 – 8.30 Uhr unsere neue Sommer-Yoga-Reihe an.

> „Im Yoga geht es nicht darum, deine Zehen zu berühren. Es geht darum, was du auf dem Weg nach unten lernst."
>
> – Jigar Gor

So läuft die Stunde ab:

- Ankommen bei ruhiger Musik
- 60 Minuten Tibetisches Yoga
- Gemeinsamer Ausklang mit einer kleinen Erfrischung

WAS IST TIBETISCHES YOGA?

Gut zu wissen

- Start: 11. Juli, danach jeden zweiten Samstag
- 7.30 bis 8.30 Uhr
- 18.0 pro Person (Buchung an Rezeption erforderlich)
- Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen
- Yogamatten und Hilfsmittel werden gestellt
- Anmeldung an der Hotelrezeption
- entfällt bei schlechtem Wetter

18.0
pro Person
zahlbar bei Kursleitung

ENTSPANNUNG, BEWEGUNG UND NEUE ENERGIE INMITTEN DER NATUR

Erleben Sie Tibetisches Yoga unter freiem Himmel im idyllischen Sommergarten. Umgeben von altem Baumbestand, einer liebevoll angelegten Gartenlandschaft und der besonderen Ruhe des Hotels wird jede Yoga-Einheit zu einer wohltuenden Auszeit für Körper und Geist.

Im Mittelpunkt stehen die sanften und wirkungsvollen Übungen des Tibetischen Yoga nach Lu Jong, einer jahrtausendealten Bewegungslehre aus den Klöstern Tibets. Die fließenden Bewegungen werden mit einer bewussten Atmung verbunden und können dabei helfen, Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen, die Beweglichkeit zu fördern und neue Lebensenergie zu schöpfen.

Die natürliche Umgebung des Sommergartens verstärkt die entspannende Wirkung der Übungen. Vogelgezwitscher, frische Luft und die harmonische Atmosphäre laden dazu ein, den Alltag loszulassen und ganz im Moment anzukommen. So entsteht ein ganzheitliches Erlebnis, das körperliches Wohlbefinden, innere Balance und mentale Ruhe gleichermaßen unterstützt. Die Übungen sind leicht erlernbar und sowohl für Anfänger als auch für geübte Teilnehmende geeignet. Im Vordergrund stehen Achtsamkeit, Prävention, Entschleunigung und ein bewusster Umgang mit dem eigenen Körper – ganz ohne Leistungsdruck.

Ob Sie bereits Yoga praktizieren oder einen sanften Einstieg suchen, das Tibetische Yoga im Sommergarten bietet Ihnen die Möglichkeit, Kraft zu tanken, zur Ruhe zu kommen und die wohltuende Verbindung von Bewegung und Natur zu genießen.

Ob als Hotelgast im Urlaub oder als Nachbarin und Nachbar aus der Region, hier treffen sich Menschen, die sich eine ruhige Auszeit gönnen.

IHRE KURSLEITUNG:

MANUELA BLEECK

Yoga mit Herz und Leidenschaft

Yoga ist für Manuela mehr als Bewegung, es ist Lebenseinstellung. Seit vielen Jahren praktiziert sie mit Begeisterung Yoga und machte 2010 ihre Leidenschaft zum Beruf: Über den Kneipp-Verein absolvierte sie eine vierjährige Yogalehrer-Ausbildung.
Ihre Berufung fand sie im Poweryoga, dessen kraftvolle, dynamische Bewegungen Kraft, Beweglichkeit und innere Balance fördern. Auf einem Festival lernte sie zudem bei Schauspieler und Yogalehrer Ralf Bauer das Tibetische Yoga kennen und vertiefte ihr Wissen später in einem Workshop bei ihm. Seitdem schätzt sie dessen ruhige, harmonisierende Wirkung.
Aus der Verbindung von Poweryoga und Tibetischem Yoga entstand Manuelas ganzheitliches Kurskonzept: Dynamik trifft Entspannung. Mit viel Herz und Erfahrung begleitet sie ihre Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden.