

yoga

ENTSPANNUNG
BALANCE
GENUSS

retreat

Yoga zum Frühlingsanfang
21. bis 23. März 2025
mit Bärbel Lehmann
Yogalehrerin und Physiotherapeutin
BDY/EYU



GRENZHOF

HOTEL · RESTAURANT
KASTANIENGARTEN
EVENTLOCATION

yoga

Ein Wochenende mit Yoga und Entspannung – raus aus dem Alltag, eingebettet in das wohlthuende Rahmenprogramm des Hotels Grenzhof



GRENZHOF 9
69123 HEIDELBERG
06202/943-0
WELCOME@GRENZHOF.DE
WWW.GRENZHOF.DE

FREUEN SIE SICH

... auf insgesamt vier Yogaeinheiten. Die Kurse an diesem Wochenende sind für alle Altersgruppen geeignet. Es wird achtsam geübt und der Yoga an die übende Person angepasst. Die Yogaübungen sind eingebettet in den Atem. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jedoch ist dieser Yoga durchaus auch für erfahrene Yogaübende geeignet.

Die Yogaeinheiten finden in unserer wunderschönen Eventlocation, der „Scheune8“ statt, umgeben von warmem Holz und alten Sandsteinmauern. Durch die bodentiefen Fenster fällt der Blick auf den Garten und die Natur rund um den Grenzhof. Yogamatten, Blöcke und Gurte für Ihre Praxis liegen bereit. Sehr gerne können Sie natürlich auch Ihre Lieblingsyogamatte und eine kuschelige Decke für Shavasana mitbringen.

RAHMENPROGRAMM

Zwischen den Yogastunden erwartet Sie jeweils ein gesundes Snackbuffet mit frischem Obst und heißem Wasser / Kräutertees. Am Abend verwöhnt Sie die Grenzhöfer Küche mit Köstlichem aus der aromatischen, ayurvedischen Küche.

Zur Frühlings Tag- und Nachtgleiche werden wir bei trockenem Wetter am Abend ein Feuerritual gestalten.

Am Samstag nach dem Frühstück gibt es die Möglichkeit zu einem Achtsamkeitsspaziergang durch die Dünenlandschaft in der Nähe des Grenzhofs.

Vor der Abendeinheit am Samstag führe ich in die Elementen Lehre des Ayurveda ein.

KOSTEN

€ 499 pro Person incl. 2 Übernachtungen im Themen Einzelzimmer - all inclusive außer Getränke zum Dinner

TERMIN

Freitag, 21. bis Sonntag, 23. März 2025

... zum Frühlingsanfang

mit Bärbel Lehmann
Yogalehrerin und
Physiotherapeutin BDY/EYU



Freitag

bis 17:00 Uhr

Individuelle ANREISE aller Teilnehmer*innen

17:30 bis 19:00 Uhr

YOGAPRAXIS zum Ankommen

ab 19:30 Uhr

DINNER 3-Gang-Menu „aryurvedische Aromaküche“ durch Sternekoch Sebastian Andrée – hier werden auch ätherische Öle als Gewürze eingesetzt – wahlweise Menubegleitung durch BioWeine oder alkoholfreie Varianten der Manufaktur Jörg Geiger

Samstag

7:30 bis 9:00 Uhr

YOGA am Morgen

ab 9:00 bis 10:30 Uhr

gemeinsames FRÜHSTÜCK im Wintergarten

11:00 bis 16:00 Uhr

ME-TIME zum Genießen, Spazieren gehen, Lesen – es stehen für alle Teilnehmer*innen ein kleiner Lunch, hausgebackene Kuchen sowie unsere BioTeaQue bereit

INDIVIDUELL: bei schönem Wetter ein Achtsamkeitsspaziergang ca. 1h

16:30 bis 17:15 Uhr

VORTRAG über die Dosha-Lehre (Bioenergien) des Ayurveda

17:30 bis 19:00 Uhr

ENTSPANNENDE YOGA EINHEIT

ab 19:30 Uhr

DINNER: 3-Gang-Menu „aryurvedische Aromaküche“ durch Sternekoch Sebastian Andrée. Hier werden auch ätherische Öle als Gewürze eingesetzt / wahlweise Menubegleitung durch BioWeine oder alkoholfreie Varianten der Manufaktur Jörg Geiger
Feuerritual

Sonntag

8:00 bis 9:30 Uhr

MORGENYOGA zum Abschluss des besonderen Wochenendes

ab 9:30 Uhr

gemeinsames FRÜHSTÜCK im Wintergarten & Abreise