

Haus Wiesengrund
Überdorf 8
51588 Nümbrecht-Überdorf

Anfahrtsskizze:



Yoga und Wandern



**Melanchthon
Akademie**

Bildungsangebote zwischen
Himmel und Erde

▼ Yoga und Wandern

Ein Wochenende voller Entspannung, Körperarbeit und Naturerleben im Bergischen Land

Augenblicke lebendiger Inspiration, tiefer Entspannung und wundervollem Naturerleben im Bergischen Land.

Ein ganzes Wochenende mit mehrstündigen Wanderungen, inspirierender Meditation, regenerierender Körperarbeit, wohltuender Tiefenentspannung und leckerem Essen.

Ich freue mich auf die gemeinsame Erfahrung. Vorkenntnisse in Yoga/Meditation sind erbeten.

Unterbringung im EZ und Verpflegung sind im Preis enthalten.

Stephan Maey

Fr-So, 22.09.-24.09. 10³⁰-16⁰⁰

Anmeldung erforderlich | 5018 Ki | 295,00€

Anmeldung:

Melanchthon-Akademie | Kartäuserwall 24b | 50678 Köln

Telefon 0221.931 803-0

E-Mail anmeldung@melanchthon-akademie.de

www.melanchthon-akademie.de

▼ Seminarinhalte

Freitag:

10:30h Ankommensrunde + Meditativer Spaziergang

12:30h Mittagessen

14:00h Wanderung, Tiefenentspannung und körperliche Regeneration

18:30h Abendessen

Samstag:

07:00h Stille Meditation (optional)

07:30h Pranayama- und Asanaklasse

08:45h Frühstück

10:15h Meditativer Spaziergang + Tiefenentspannung

12:30h Mittagessen

13:30h Wanderung, Tiefenentspannung und körperliche Regeneration

18:30h Abendessen

20:00h Klangreise

Sonntag:

07:00h Stille Meditation (optional)

07:30h Pranayama- und Asanaklasse

08:45h Frühstück

09:45h Sanfte Wanderung + Tiefenentspannung und körperliche Regeneration

13:00h Mittagessen

14:30h Bewegte Meditation und Schlussrunde

16:00h Ende