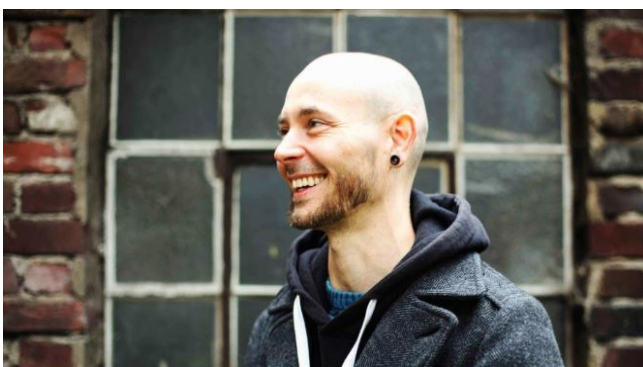


WANDERN & YOGA IM KLOSTER



Ein langes Wochenende mit Yoga und Wanderungen in einem ruhigen und naturnahen Ambiente. „*Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann er gut sein? Denk also daran: Gönn dich Dir selbst.*“ Dieser Satz von Bernhard von Clairvaux ist das Motto des von einem wunderschönen Park umgebenen Klosters Maria Hilf in Bühl, in dem du untergebracht wirst. Yogalehrer Arno macht mit dir Yogasessions und Dirk & André haben ein interessantes Wanderprogramm für dich vorbereitet. Abschalten, Durchatmen und Wandern in geselliger Gruppenatmosphäre!

DEIN YOGALEHRER:



Arno Schatz, Jahrgang 1979 -
Yogalehrer (BYV) und Yogatherapeut (i.A.)

Arno ist schwul und fand in einer persönlichen Krise 2005 zum Yoga und dadurch zu einer hilfreichen und tief inspirierende Methode, die ihn zu neuen Einsichten und Perspektiven verhalf. Seitdem ist Yoga ein festes Fundament seines Lebensweges.

Arno unterrichtet klassisches Hatha-Yoga nach Sivananda. Eine typische Stunde beinhaltet geführte Tiefenentspannungen, Atemübungen (Pranayama), um sehr gezielt Einfluss auf die Gemütslage zu nehmen, dynamische, sowie statische Körperübungen, um den ganzen zu Körper

zu dehnen und zu kräftigen, sowie Meditations- und Mentaltechniken, um geistige Ruhe und Zentrierung zu erfahren.

DEINE WANDER/REISELEITER:



Dirk und sein Mann André arbeiten in Sasbachwalden in der Ortenau und haben dort ein Reisebüro. Neben der normalen Reisevermittlung ist ihre Leidenschaft das Organisieren von kleinen aber feinen Gruppenreisen. Sie werden dir ihre Heimat zeigen und mit dir die Gegend in der Ortenau erwandern. Sie werden während der gesamten Reise deine Ansprechpartner sein, die Transfers organisieren und einer von beiden wird immer mit auf den Wanderungen dabei sein.

TERMIN: 01.10.20 (Anreise) – 04.10.20 (Abreise)

TEILNEHMERZAHL: 8 - 13

PROGRAMM:

01.10.: Individuelle Anreise. Zimmerbezug und Begrüßung. Abendyoga 90 Minuten. Danach gemeinsames Abendessen im Ort (nicht im Preis inbegriffen)

02.10.: Nach dem Frühstück Morgenyoga (90 Minuten). Anschließend 3 - bis 4 stündige Wanderung. Nachmittags Zeit zur Einkehr oder freien Verfügung. Abendyoga (90 Minuten). Gemeinsames Abendessen im Ort (nicht im Preis inbegriffen)

03.10.: Nach dem Frühstück Morgenyoga (90 Minuten). Anschließend 3 – 4 stündige Wanderung. Abends Hüttengaudi mit Poolparty (kleiner beheizter Pool, Badehose mitnehmen) und Schwarzwälder Spezialitäten inklusive Weinen der Alde Gott Winzer eG aus Sasbachwalden (im Preis inbegriffen)

04.10.: Nach dem Frühstück Morgenyoga (90 Minuten). Anschließend individuelle Abreise.

Wichtige Hinweise: Änderungen oder Abweichungen vom ausgeschriebenen Programmablauf sind aufgrund von Wettereinbrüchen, ungünstigen Straßenverhältnissen, Transportschwierigkeiten und vielen anderen Einflussfaktoren möglich. Aufgrund möglicher Auflagen zum Schutz vor Covid-19 können Einschränkungen im Gastronomie- und Yogabereich sowie Änderungen im Programm erforderlich sein. Die obige Beschreibung stellt insofern nur den geplanten Programmverlauf dar, ohne den genauen Ablauf im Detail zu garantieren.

TEILNAHMEVORRAUSSETZUNGEN:

Es handelt sich um leichte bis moderate Wanderungen mit geringen Steigungen und ca. 3 bis 4

Stunden Gehzeit. Du brauchst eine sportliche Grundkondition und Wetterfestigkeit.

Die Tour ist nicht für Teilnehmer mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

UNTERKUNFT: Die Unterbringung erfolgt im schön gelegenen Kloster Maria Hilf in Bühl.

Der Standard der Zimmer ist einfach, gemütlich und sauber. Folgende Zimmerkategorien stehen zur Verfügung:

- EZ/DZ mit eigenem Bad
- EZ/DZ mit Gemeinschaftsbad

ANREISE: Diese Tour ist mit individueller Eigenan/abreise. Bühl ist nachhaltig und klimafreundlich mit der Bahn erreichbar

AUSRÜSTUNG: Tagesrucksack, Festes Schuhwerk, Wanderklamotten, Regenjacke, Sonnenschutz, Badehose, Yogamatte

KOSTEN: Im Reisepreis inbegriffen sind

- 3 x Übernachtung im Kloster Maria Hilf in Bühl, inkl. kostenfreies Wlan
- 3 x Frühstück (sofern nach Covid 19 Auflagen erlaubt in Form von Buffet)
- 5 x 90 Minuten geführte Yogasession
- kostenfreier Parkplatz bei Anreise mit dem eigenen Auto
- 2 x Transfers (je nach Gruppengröße im Minibus, ggf. 2 Pkws) zu den Ausgangspunkten der jeweiligen Wanderungen
- 2 x geführte Wanderungen in der Ortenau
- 1 x Hüttengaudi/Poolparty am Samstag Abend mit Schwarzwälder Spezialitäten inkl. Weinen der Alde Gott Winzer eGaus Sasbachwalden
- 19% MWSt.

Der Reisepreise beträgt pro Person:

- im Doppelzimmer mit Gemeinschaftsbad 386 Euro
- im Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad 404 Euro
- im Doppelzimmer mit eigenem Bad 413 Euro
- im Einzelzimmer mit eigenem Bad 434 Euro

Nicht im Preis inbegriffen sind die eigene An/Abreise, Einkehr und nicht oben erwähnte Mahlzeiten, Getränke und eventuelle Eintritte.

ANMELDUNG UND ALLGEMEINE REISEBEDINGUNGEN:

Zur Online Anmeldung geht es hier [ANMELDUNG](#). Nach Eingang deiner Anmeldung bekommst du von mir eine Buchungsbestätigung und einen Sicherungsschein. Eine Anzahlung von 20 % auf den

Reisepreis wird nach Erhalt der Buchungsbestätigung/Sicherungsschein fällig, der Restbetrag ist bis 21 Tage vor Reisebeginn zu überweisen.

Vorraussetzung für die Durchführung dieser Woche ist das Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 8 bis zum Anmeldeschluß, dem 12.08.2020.

Für weitere Rückfragen stehe ich dir zur Verfügung.

Bis bald und lg Florian

www.gay-aktivreisen.de