

## yogafreiraum unterwegs:

Hast du das Gefühl du bist überall, nur nicht bei dir? Ist dir manchmal alles zu eng, fällt es dir schwer, dich zu entspannen, mal loszulassen?

Wie wäre eine Auszeit (Retreat) im schönen Elsass?

**Freitag, 26. Oktober - Sonntag, 28. Oktober 2018**

Seminarleiterin: Sabine Hommen  
Yoga-Lehrerin in Hatha-Yoga und Yin-Yoga  
Diplom-Sportlehrerin



Wo? im Winzerhaus aus dem 16. Jahrhundert in Ribeauvillé !

Wir beginnen das Wochenende freitags um 17 Uhr und verabschieden uns wieder sonntags gegen 14 Uhr. Eine kleine Aus-Zeit am Samstag ist reserviert für die Erkundung des Ortes, einen Ausflug oder eine kleine, von mir begleitete Wanderung. Abends laden elsässische Spezialitäten im Restaurant zum gemeinsamen Genießen ein.

Der Besuch eines Seminars kostet 200 Euro/Person. Der Preis beinhaltet DozentInnen-Kosten, zwei gemeinsame Frühstücke und zwei Imbisse, zubereitet aus saisonalen Produkten und Wasser/Tee für zwischendurch. Die Anreise, die Verpflegung am Abend und zu den Ausflügen ist exclusive. Eine rundum herzliche Begleitung im und um das Winzerhaus ist stets gewährleistet und lässt Raum für ein intensives Erleben der Seminar-Inhalte.

Wir wohnen teils im Haus, teils in der Nähe im Gästehaus, eine Übernachtung kostet 40 €/Person/Nacht, bei Zweier-Belegung 30 €/Person/Nacht.

Hotelübernachtungen bitte frühzeitig selbst buchen.

**Kommen, genießen und überraschen lassen!**

**Tagesablauf:**

Anreise bis 16.30 Uhr

17.00 Uhr bis 19.00 Uhr Ankommens-Yoga

19.30 Uhr gemeinsames Abendessen

**Samstag:**

7.30 Uhr Pranayama, Bewegungsrunde und Meditation

9.00 Uhr gemeinsames Frühstück

10.00 Uhr Möglichkeit zur Erkundung der Stadt

12.00 Uhr Yin Yoga

14.00 Uhr gemeinsames Mittagessen

15.00 Uhr gemeinsame Wanderung

17.00 Uhr Freizeit oder Chakra-Entspannung von 17.30 bis 18.30 Uhr

19.30 Uhr Abendessen individuell oder gemeinsam

**Sonntag:**

7.30 Uhr Pranayama, Bewegungsrunde und Meditation

9.00 Uhr gemeinsames Frühstück

10.00 Uhr Freizeit

11.00 Uhr Yin Yoga

13.00 Uhr gemeinsames Mittagessen

14.00 Uhr Abreise

**Anmeldung** bis 31.08.2018 direkt bei Sabine Hommen, [sabine@yogafreiraum.net](mailto:sabine@yogafreiraum.net)

Annette Adam-Huffer  
Saarlouiser Straße 52  
66740 Saarlouis  
[info@seminar-werkstatt.net](mailto:info@seminar-werkstatt.net)

Veranstaltungsort:  
37, Rue de la Fraternité  
F-68150 Ribeauvillé