Kursleitung an diesem Wochenende

Marina Obermann-Müller



Seit 13 Jahren tätig als Erlebnispädagogin und seit 7 Jahren auch als Naturcoach im outdoor inn. Vom Schüler bis zur Führungskraft finden unter ihrer Leitung die Gruppen den Weg zum gemeinsa-

men Tun zum Erleben mit und in der Natur.

Aus dieser Arbeit und aus ihrer Liebe zu Yoga ist die Idee zu diesem Workshop entstanden.

Mehr Info unter:

www.outdoor-inn.de

Birgit Gundermann



Als zertifizierte Yogalehrerin (BDY/EUY) unterrichtet sie seit 25 Jahren Yoga, seit 2015 in eigenen Räumen im Zentrum Yoga Sonneberg.

Die tiefen Erfahrungen aus ihrer

eigenen Praxis gibt sie mit Freude weiter. Sie nahm an Ausbildungen zum Meditationslehrer, Energiearbeit, Spiraldynamik teil und lässt die Inhalte daraus in ihren Unterricht einfließen.

Mehr Info unter:

www.yogasonneberg.de



Anmeldungen:

id=kurse:kursbeschreibung_hol_dir_kraft https://yogasonneberg.de/doku.php?

per Telefon bei Birgit Gundermann 0171 61 41 504

96515 Sonneberg Rathenaustraße 21 Zentrum für Yoga Sonneberg

Sternwartestr. 18f

96515 Sonneberg

Outdoor Inn Zentrale / Gästehaus

Hol dir Kraft

Eins sein mit dir und der Natur

> Vom 17. bis 18. Februar 2024 in Sonneberg im outdoor inn

Workshop in Zusammenarbeit zwischen



und



Erlebe dich. erkenne dich. werde du selbst.

Telefon zum Anmelden: 0171 61 41 504 oder 03675 401987

Kursbeschreibung

Du erlebst im outdoor inn die Natur über den Gipfeln von Sonneberg, genießt die Ruhe, die Weitsicht und das Wetter - wie es gerade kommt.

Du wirst auf jeden Fall draußen sein und die Natur im Februar erfahren. Der Winter wird dich zur Ruhe kommen lassen und dir neue Perspektiven eröffnen.



In der Gruppe, zu zweit oder allein wirst du in Wald und Wiesen Impulse für die eigene Kraft bekommen.

In den liebevoll eingerichteten Räumen des Outdoor Inn wärmst du dich anschließend am Kamin oder auch in der Sauna auf.

Durch sanfte Yogaeinheiten, Meditation und Atemtechniken gehst du in dich und näherst dich dabei deinen inneren Kräften.

Schenke dir ein Wochenende, in dem du auch mal im Schweigen verweilst, ganz mit dir bist, in Verbindung mit deinem wahren Wesen kommst, dich wohlfühlst und Kraft tankst.

Zielgruppe

Du liebst die Natur, suchst Zeit für Ruhe. Bewegst dich gern draußen und drinnen. Du möchtest dir deiner inneren Kräfte gewahr werden und dich mit ihnen verbinden. Dann sei dabei und melde dich an.

Zeitlicher Rahmen

Samstag, 17. Februar 2024

Start 10 Uhr – Ende ca. 23 Uhr
Vorstellungsrunde, Waldgang mit der Suche nach deinem persönlichen Kraftsymbol, Pranayama gemeinsames Mittagessen
Naturcoaching, Yogapraxis und Meditation.
Gemeinsames Kochen, Pause mit Sauna oder einfach nur

für sich sein .



Am Abend:

Gemeinsame Puja mit anschließendem Abendessen. Wir feiern das Leben, wir feiern deine Kraft.

Sonntag, 18. Februar 2024

Start 8:30 Uhr— Ende ca. 14:00 Uhr
Morgenpraxis Yoga (bitte nicht vorher essen)
gemeinsames Frühstück
weitere Kraft-Impulse im Wald,
Atempraxis mit anschließender Meditation.
Gemeinsames Mittagessen, Abschluss, Auswertung

Wenn du Fragen hast, kannst du gern bei Birgit anrufen! Telefon: 03675 401987

Praktisches

Bitte mitbringen:

Für deine Yogapraxis nach Möglichkeit eine eigene Matte und Decke, warme Socken, bequeme Kleidung. Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk für draußen. Hausschuhe fürs Haus.

Für das Ritual am Samstag Abend eventuell ein schönes Gedicht, eine Geschichte o. ä. mit dem du andere erfreuen oder zum Nachdenken anregen kannst.

Verpflegung:

Snacks, Tee & Kaffee stehen bereit.

Die Mahlzeiten sind im Preis enthalten. Das Abendbrot am Samstag bereiten wir gemeinsam zu.

Übernachtung:

Ein wichtiger Workshopbestandteil ist der Samstagabend, den wir bei einem Ritual gemeinsam genießen. Daher ist es sinnvoll im Outoor Inn zu übernachten, das ist im Preis bereits einkalkuliert.

Kursgebühr:

198 Euro (mit Unterkunft und Verpflegung)

Wir freuen uns,

wenn du die Kursgebühr im Vorfeld auf nachfolgendes Konto überweist, ansonsten bringe es bitte am Samstag in bar mit.

Birgit Gundermann IBAN DE34 7012 0400 8518 2490 01

> "Das Große ist nicht, dies oder das zu sein, sondern man selbst zu sein" Søren Kierkegaard