

**19.08. – 21.08.2022****Yoga-Wald-Auszeit**

Ein intensives Erlebnis, um in die Natur einzutauchen und abzuschalten. Lausche mit deinem Gehör den leisen Tönen. Sensibilisiere deinen Geruch für die Duftstoffe der Natur und des Waldes. Steigere durch Achtsamkeit deine Sinneswahrnehmung und Intuition. Reinige, öffne und richte deinen Energiefluss für mehr Körperbewusstsein aus.

*“Durch Yoga und Achtsamkeit deiner Natur neu begegnen. Erkenne, dass der Einklang von Körper, Geist und Seele dein paradiesisches Fundament bilden.“*

**Im Seminar-Preis von 169 € sind enthalten:**

- **Vegane Verpflegung:**
  - o **Freitag:** Gemeinsames Abendessen
  - o **Samstag:** Leichtes Frühstück und eine vegane Mahlzeit
  - o **Sonntag:** Brunch
- Wechselnde Yoga-Einheiten in einzigartiger Waldatmosphäre, Themen-Meditation, kleine Naturrituale abgestimmt auf den Tag
- Wenn es die Wetterbedingungen zulassen, werden wir die Zeit ausschließlich in der Natur und im Wald verbringen
- Übernachtung im 4er-Chalet wird mit dem Seminarpreis über das Bergdorf Spessart abgerechnet – nähere Information auf [www.bergdorf-spessart.de](http://www.bergdorf-spessart.de)

**Mitzubringen sind:**

- Yogamatte/ Sitzkissen (ggf. Decke)
- Getränkeflasche (für Kalt- /Heißgetränke)
- Schreibutensilien + Block
- Bequeme als auch wetterfeste Kleidung

**Planmäßiger Ablauf:**

- **Freitag:** 15 Uhr Treffpunkt am Feuerplatz Spessartdorf
- Ankommen, Kennenlernen und Eröffnungsritual
- **Samstag:** abwechslungsreiches Programm aus Yoga, Meditation und Naturritualen
- **Sonntag:** Morgen-Yoga, Abschlussritual und Brunch bis ca. 14 Uhr

**Veranstalter:**

- Die Inhalte werden von Vanessa Nöth und Markus Wüscher gestaltet
- Nähere Information zu den einzelnen Personen auf [www.marwoods.de](http://www.marwoods.de)

**Haftung**

Der Veranstalter haftet nicht für individuelle Kurserfolge, Unfälle und Schäden während des Aufenthaltes und Seminarbetriebes.