

Yoga und Wellness am See

Auch 2023 möchten wir Euch wieder etwas ganz Besonderes bieten:



Entspannen, Saunieren, Schwimmen, Spazieren und natürlich *Yogieren* - bei einem Yoga-Seminar im Hotel Seepark in Geldern am Niederrhein:

**Drei Termine stehen zur Auswahl:
10.02.–12.02., 03.-05.11. und 24.11.–26.11.2023.**

Ihr könnt Euch an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen lassen, Euch Zeit nehmen...

- ...für Euren Körper, ihn zu pflegen, zu stärken, zu spüren und Kräfte zu sammeln,
- ...für Eure Seele, ihr Ruhe zu schenken, Besinnung, Leichtigkeit und Freude,
- ...für Euren Geist, ihm Entspannung zu ermöglichen und Gedankenruhe zu schenken.



Wir haben für Euch im Buchungskontingent Zimmer mit Seeblick reserviert. Das Übernachtungsarrangement (inkl. Halbpension und dreitägiger Nutzung des Spa-/Wellnessbereichs) kostet im Einzelzimmer 296,50 Euro und im Doppelzimmer 251,50 Euro.

Ihr bucht direkt beim Hotel unter dem Stichwort: „**Aude Vivere Yoga**“. Ein individuelles Upgrade bleibt Euch natürlich überlassen. Ihr könnt am Anreisetag ab 10.00 Uhr bereits den Well- und Fitnessbereich nutzen; das Zimmer steht Euch dann ab Freitagnachmittag zur Verfügung. Auch am Abreisetag könnt Ihr bis abends alle Hotelleistungen auskosten.



Yoga in entspannter Atmosphäre

Das Angebot wird eingerahmt durch ein Hotelarrangement im Hotel Seepark, einem familiengeführten Vier-Sterne-Wellnesshotel mit einer großen Sauna-Oase, einem Panorama-Pool und einem Fitnessbereich.

Ein Vorteil ist wohl auch die Nähe zu Haan: nur etwa eine Auto-Stunde entfernt erreicht Ihr diesen Ort für Euren „Kurzurlaub“.

Genauere Informationen und viele Impressionen findet Ihr unter: <http://www.seepark.de>.



So kommt Ihr mal auf andere Gedanken, erhaltet wohldosierte Anregungen, erlebt einen harmonischen Tagesfluss und ein ganzheitliches Wohlbefinden. Ihr erfahrt dabei den Yoga in seinen verschiedenen Dimensionen: sanft am Morgen, aktivierend und mobilisierend am Tag, ausbalancierend für die Nacht. Ihr bekommt Anregungen für eine ausgewogene Atmung, eine Hinführung für eine meditative Praxis sowie Inspirationen für eine alltagstaugliche Lebenskunst.

Das Yoga-Seminar findet speziell in einem dafür von uns eingerichteten Seminarraum statt. Matten und Hilfsmittel sind vorhanden. Die Seminargebühr beträgt 150,- Euro.

Zu Eurer Übersicht hier ein kleiner Ablaufplan:

Yoga	07.30 Uhr	10.00 Uhr	11:30 Uhr	16.30 Uhr	18.00 Uhr	19.00 Uhr
Freitag	<i>Sich freuen</i>	Anreise mit Besuch des Spa-/Wellnessbereichs		Hatha-Yoga (vorher Zimmer beziehen)	Meditation	Abendessen
Samstag	Yoga am Morgen	Frühstücksbuffet	Inspirationen: Yoga als Lebenskunst	Hatha-Yoga	Meditation	Abendessen
Sonntag	Yoga am Morgen	Frühstücksbuffet (vorher Zimmer räumen)				<i>Abreise nach Wahl</i>

Wie freuen uns auf Euch! Fragen und Anmeldungen gerne unter:

Aude Vivere

Postalische Adresse:
Bergische Str. 2
42781 Haan
Tel. 02129 - 94 84 16
Mobil 01525 - 37 62 927
info@aude-vivere.de
www.aude-vivere.de

Hotelanmeldung unter:

Seepark Janssen
Danziger Str. 5
47608 Geldern
Tel.: 02831-9290
info@seepark.de
www.seepark.de