



## Seminardetails unserer Seminarleitungen

(Zulieferung der Seminarleitungen; Jugend- und Freizeiteinrichtungen – Eigenbetrieb des Landkreises Kassel trägt inhaltlich keine Verantwortung)

### Yoga und Genuss Wandern

Eine abwechslungsreiche Woche in der wir ins Yoga der Energie eintauchen und auch genussvoll eine Ortsführung in Keitum und /oder eine Vogelwanderung sowie das Wandern in der herrlichen Natur unternehmen. Alles, wird die Sinne umschmeicheln und das Nervensystem beruhigen. Eine Auszeit für die Seele

Das Angebot wechselt täglich zwischen Yoga und Wandern.

Am Abend wird Zeit sein, um sich gemeinsam zu verwöhnen mit Massagen und Yoga und auch, um mal in die Sauna zu gehen.

Die Yogapraxis entspannt und kräftigt zugleich unsere Wahrnehmung und die Muskeln.

Lust auf genussvolles Bewegen? Dann schnell die Wander- und die Barfußschuhe einpacken.

**LEITUNG:** Anja Steinmetz, Diplom-Pädagogin, Yogalehrerin und -therapeutin, gem. BDYoga und TriYoga® USA

**Ablauf:** In dieser Woche erwartet Sie eine intensive Reise nach Innen. Muskeln und Skelett werden erfahrbar und die Kraft des eigenen Atems als Hausapotheke deutlich. Am Morgen gibt es eine ansprechende und energetisierende Yogapraxis. Nach dem Frühstück (je nach Wetter) ausgedehnte Spaziergänge mit Atem- sowie Yogaübungen unterwegs, oder erneut Yoga und Meditation gemeinsam im Yogaraum. Ab Mittag ist freie Zeit, um die Insel zu erkunden, zu Lesen, Musik zu hören oder die feinen Cafés auf der Insel zu entdecken. Am Abend genießen wir teilweise wieder gemeinsame Zeit mit Yoga und Klang, Meditation in Bewegung und Bewegungslosigkeit. Es ist also möglich Zeit für sich zu nutzen und dennoch Bewegung und Freude mit Yoga und Atem zu erfahren. Ich freue mich Sie kennenzulernen!

Bei Fragen melden Sie sich gerne unter: 0151-52505417 oder unter: [info@anjasteinmetz.de](mailto:info@anjasteinmetz.de)

Ihre Anja Steinmetz **Yoga/Mentoring/Natur**