



YOGA Ferien im Gutshaus

Das Gutshaus Parin liegt ca. 6 km von Stellshagen zwischen Lübeck (60 km), Wismar (30 km) und Schwerin (40km) entfernt – abgeschieden und irgendwie ein bisschen wie am Ende der Welt... Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der Mecklenburger Natur, durch leicht hügelige Felder und Wiesen. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und am Ende des Weges steht das Gutshaus wie ein Schmuckkästchen, das entdeckt werden will unter alten Bäumen umgeben von stillen Teichen.





Stilvoll, gemütlich und durch und durch ökologisch – das sind die Zimmer im Gutshaus Parin!

Es sind insgesamt 29. Viel Holz in ausgesuchter, zertifizierter Qualität und geschmackvolle Farben sorgen für eine entspannte und heimelige Atmosphäre. Die Möblierung ist hochwertig aus weiß gekälkter Eiche gefertigt mit Naturtextilien dekoriert und auf Dielen aus Eiche angeordnet. Die Betten sind für einen gesunden und erholsamen Schlaf mit einem besonderen Schlafsystem ausgestattet. Jedes Zimmer ist individuell gestaltet, aber eines haben alle: einen ungestörten Ausblick in die wunderbare Natur!

Die Zimmer sind allergikerfreundlich. Die Bettwäsche wurde aus unbehandelter Baumwolle hergestellt, die Bettdecken und Kissen sind mit Wolle gefüllt. Im Haus bitten wir alle Raucher, auf das Rauchen zu verzichten.

Im 1. OG steht eine Teeküche allen Gästen zur Verfügung für ein warmes Getränk zwischendurch oder vorm Schlafengehen...

Hotel Gutshaus Parin
Wirtschaftshof 1
23948 Parin

T 03881 75689-0
F 03881 75689-555
www.gutshaus-parin.de





Yogaferien im Gutshaus

- **Sonntag 19.5. – Donnerstag 23.5.2019**

Seminarinhalt:

Unterrichtet wird Kundalini-Yoga (nach Yogi Bhajan), Hatha-Yoga sowie Yin-Yoga.

Kundalini-Yoga gilt als die umfangreichste aller Yoga Methoden, es wird auch Yoga des Bewusstseins genannt. Es ist weder dogmatisch, noch verlangt es Askese - es ist den Lebensbedingungen des heutigen westlichen Menschen angepasst und für fast jede Person praktikierbar- Gelenkigkeit und Kondition stehen nicht im Vordergrund. Kundalini-Yoga arbeitet mit Bewegung und Dynamik, die mit Atemführung und Klang kombiniert werden.

Hatha-Yoga ist die im Westen wohl bekannteste Yogaform. Sie strebt durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation das Gleichgewicht von Körper und Geist an. Eine Hatha-Yogastunde ist geprägt von eher langsamen und entspannten Übungen.

Yin-Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Statt Muskelaufbau hat Yin-Yoga die Stärkung des Gewebes zum Ziel. Passive Dehnungen werden über einen längeren Zeitraum gehalten, damit die Muskulatur entlastet wird und entspannt. Der Yogalehrer Paul Grilley aus den USA hat diese Yogaform in den 1980er entwickelt.

Yoga wirkt sich gesundheitsfördernd auf das gesamte körperliche und mentale System aus, u.a. arbeitet es am Stoffwechsel, Kreislauf, Drüsensystem und der Durchblutung verschiedener Muskelgruppen.

Es hält gesund, stärkt die Nerven, beruhigt den Geist und ermöglicht ein ganzheitliches Wohlbefinden in einer sich schnell verändernden - aber trotzdem wunderbaren - Welt.

Seminarziel:

Nach dem Yoga- Kurs werden Anfänger die Grundlagen der Yogatechniken beherrschen und Fortgeschrittene ihre Praxis vertieft haben, um so entspannt und motiviert noch zuhause davon zu profitieren bzw. weiter zu üben.

Sie erhalten von mir ausführliche Unterlagen mit vielen Übungsanleitungen.



Tagesablauf:

Sonntag: 18.30 Abendessen
evtl. 20.00 Sanftes Yoga zum Ankommen

Montag: 7.30 Breathwalk oder Sonnengruß
ab 8.00 Frühstück
10.00 - 12.30 Yoga
13.00 Mittagessen
16.30 - 18.00 Yoga
18.30 Abendessen
20.00 - 21.30 Yoga zur ‚guten Nacht‘

Dienstag: 7.30 Breathwalk oder Sonnengruß
ab 8.00 Frühstück
10.00 - 12.30 Yoga
13.00 Mittagessen
14.00 - 18.30 zur freien Verfügung
18.30 Abendessen
20.00 - 21.30 Yoga zur ‚guten Nacht‘

Mittwoch: 7.30 Breathwalk oder Sonnengruß
ab 8.00 Frühstück
10.00 - 12.30 Yoga
13.00 Mittagessen
16.30 - 18.00 Yoga
18.30 Abendessen
20.00 - 21.30 Yoga zur ‚guten Nacht‘

Donnerstag: 7.30 Breathwalk oder Sonnengruß (wenn gewünscht)
ab 8.00 Frühstück
evtl. 10:00 - 12.00 Yoga
13:00 Mittagessen und Abreise

Gegebenenfalls findet das Yoga im Freien statt, die Kurszeiten werden individuell mit den Kursteilnehmern besprochen.

Sollte der Wunsch nach „Alleinsein“ aufkommen, so kann sich jeder Teilnehmer von der Gruppe zurückziehen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Gymnastik- oder Jogginghose), Badekleidung, festes Schuhwerk (für Breathwalk)



Seminarkosten:

Kursgebühr: 300€

Preis beinhaltet:

- Yogastunden
- Seminarraumbenutzung
- Teepausen
- Übungsunterlagen/ Handouts

Zimmerpreise:

Einzel-Zimmer „Wasser“	125€	Doppel-Zimmer „Wasser“	100€
Einzel-Zimmer „Himmel“	133€	Doppel-Zimmer „Himmel“	110€
Einzel-Zimmer „Sonne“	140€	Doppel-Zimmer „Sonne“	115€

Preise für DZ nur, wenn sich Kursteilnehmer zur Vollbelegung eines Zimmers zusammenschließen.

Kategorie „Wasser“: Gemütliche Zimmer mit Dusche und WC

Kategorie „Himmel“: Dusche oder Vollbad, WC, Sitzgelegenheit, zum Teil mit Terrasse

Kategorie „Sonne“: Vollbad, WC, Sitzgelegenheit, Schreibtisch, Balkon/ Terrasse

Das Zimmerkontingent je Kategorie ist begrenzt. First come, first serve.

Die Zimmer-Preise verstehen sich pro Person und Nacht.

Preis beinhaltet:

- vegetarische Vollpension in Bio-Qualität
- auf Wunsch können Laktose- und Glutenunverträglichkeit berücksichtigt werden
- hochwertige, ökologisch und modern ausgestattete Zimmer

Die Hotelkosten werden von jedem Teilnehmer vor Ort selbst entrichtet.

Anzahlung bei Buchung: 100.- € pro Person (wird auf die Kursgebühr angerechnet).

Der Restbetrag ist zahlbar bis zum 2.5.2019, eine Rechnung geht Ihnen bis dahin separat zu.

Es wird empfohlen, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen (in jedem Reisebüro möglich).

Bei Anreise mit der Bahn (Bahnhof Grevesmühlen):

Bitte um kurze Rückmeldung, damit wir Ihre kostenlose Anreise zum Hotel organisieren können.

Selbstverständlich können die Einrichtungen des nahe gelegenen und nur wenige Kilometer entfernten Schwesterhotels Gutshaus Stellshagen mitgenutzt werden (Saunahaus, Naturbadeteich, TAO Gesundheitszentrum, Massagen...).

www.gutshaus-stellshagen.com



Über die Seminarleitung:

Carmen Braner-Lonthoff

Zertifizierte Yogalehrerin (3ho/KRI)
Yoga-Coach (YIU)
Zertifizierte Schwangeren-Yogalehrerin (FY)
Breathwalk-Anleiterin
Hormonyoga-Lehrerin
Hathayoga-Lehrerin

Erna-Sack-Straße 19a
35452 Heuchelheim
0160 – 9 33 0 88 11

info@yogaingiessen.de

www.yogaingiessen.de



Ich bin Jahrgang 1967 und gebe regelmäßige Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene, individuelle Einzelstunden, Workshops und Yogareisen.

Vorkenntnisse sind in meinen Kursen nicht erforderlich.