Mariaspring
Ländliche Heimvolkshochschule

07.-15. August 2021

YOGA & ACTIVE SUMMER WEEK

- Anerkannt und zertifiziert nach §20 SGB V als Präventionskurs und ist damit bei der Krankenkasse erstattungsfähig
- Jeden Tag Yogaeinheiten unter qualifizierter Anleitung
- Ausflüge u.a. in den Harz und ins Weserbergland, Kräuterwanderung und E-Bike-Tour sind im Preis inbegriffen

Mariaspring—Ländliche Heimvolkshochschule e.V.
Rauschenwasser 78, 37120 Bovenden, www.mariaspring.de, info@mariaspring.de, 05594/9506-0

Mariaspring
Ländliche Heimvolkshochschule

YOGA & ACTIVE SUMMER WEEK

HÖHEPUNKTE

- JEDEN TAG YOGA (AUCH GEEIGNET FÜR ANFÄNGER*INNEN)
- AUSFLÜGE IN DEN HARZ UND DAS WESERBERGLAND
- KRÄUTERWANDERUNG UND WORKSHOP
- E-BIKE-TAGESTOUR (E-BIKES WERDEN GESTELLT)
- WORKSHOP ZU MEHR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Vorgesehener Programmablauf*

Samstag, 07.08.2021	Sonntag, 08.08.2021	Montag, 09.08.2021	Dienstag, 10.08.2021	Mittwoch, 11.08.2021	Donnerstag, 12.08.2021	Freitag, 13.08.2021	Samstag, 14.08.2021	Sonntag, 15.08.2021
	08:30-10:00 Yoga	08:00-09:30 Yoga	07:30-09:00 Yoga	08:00-09:30 Yoga	08:00-09:30 Yoga	08:00-09:30 Yoga	07:00-08:30 Yoga	
Anreise bis 12:00	10:30-14:00 Brunch	09:30-10:30 Frühstück	09:00-10:00 Frühstück	09:30-10:30 Frühstück	09:30-10:30 Frühstück	09:30-10:30 Frühstück	08:30-09:30 Frühstück	Frühstück
		11:30-13:00 Übungen zur Achtsamkeit		Freier Vormittag		11:00-13:00 Kräuterwanderung		11:30-13:00 Yoga
12:00 Mittagessen	14:30-17:30 Wanderung zur Plesseburg mit Picknick (insgesamt ca. 8 km)	13:00 Mittagessen	10:00 Ausflug: Besuch und Führung im Schloss Wilhelmsthal, danach Schlauchboot-Tour auf der Weser (Mittagessen: Lunchpakete)	13:00 Mittagessen	10:00 E-Bike-Tour zum Seeburger See (Mittagessen: Lunchpakete)	13:00 Mittagessen	10:00 Wanderung im Harz (Mittagessen: Lunchpakete)	13:00-13:30 Abschlussrunde, danach Mittagessen
13:00-15:00 Einführung und Kennenlernen		Freier Nachmittag		Freier Nachmittag		14:00-16:00 Kräuter-Workshop		Abreise
15:30—17:00 Yoga		16:30-18:00 Yoga				16:30-18:00 Yoga		
18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	18:30 Abendessen	18:30 Abendessen	18:00 Abendessen	18:00 Abendessen	18:30 Abendessen	18:00 Abendessen	
	20:00-21:30 Yoga		20:00-21:30 Yoga	20:00-21:30 Yoga	20:00-21:30 Yoga		20:00-21:30 Yoga	

* Änderungen vorbehalten

Ihre Yogalehrerin: Sylvia Schindler

Yogalehrerin (BYV) | Yogapraxis seit 2004

„Ich liebe es, Menschen den unermesslichen Reichtum des Yoga nahe zu bringen.
Aus eigener Erfahrung weiß ich:
Nachdem ich 2010 an Borreliose erkrankt war, brachte Yoga mir die Beweglichkeit des Körpers zurück, linderte die Schmerzen der spastischen Lähmungen und brachte Heilung.
Ich unterrichte einen integralen Yogastil, körperlich dem Yin-Yoga, Marma- und Faszienyoga angelehnt. Meine Yogastunden werden je nach Thematik auch musikalisch durch Harfenklänge, Harmonium, Streichpsalter und Koshas von mir begleitet.
2017 wurde ich von der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und gebe seitdem auch Präventionskurse, leite Yogakompaktwochen, Businessyoga (auch vor Ort in den Betrieben), Workshops an Wochenenden und an Abenden.“

Wichtige Informationen:

Die Yogaeinheiten sind geeignet für **alle Erfahrungsstufen**, von Anfänger*in bis Fortgeschrittene. Sollten Sie keine eigene Yogamatte besitzen, stellt Mariaspring diese leihweise zur Verfügung.
Die Unterbringung erfolgt ein Einzel– und Zwei-Bettzimmern mit Dusche/WC (Bildungshausstandard). Informationen zur Ausstattung der Zimmer entnehmen Sie bitte unserer Homepage (www.mariaspring.de/aufenthalt).

Teilnahmebeitrag:

Wer sich bis zum **30.04.2021** anmeldet, zahlt den **Early-Bird-Preis**:

1.050€ pro Person im Zwei-Bett-Zimmer

1.150€ pro Person im Einzelzimmer

Anmeldungen, die **ab dem 01.05.2021** eingehen, zahlen den Normalpreis:

1.100€ pro Person im Zwei-Bett-Zimmer

1.200€ pro Person im Einzelzimmer

Im Preis inbegriffen sind 8 Übernachtungen, alle aufgeführten Mahlzeiten und die im Programm aufgeführten Aktivitäten. Nicht enthalten sind Kosten für An- und Abreise, Versicherungen und Reiserücktritt.

Diese Yogawoche ist **zertifiziert** nach **§20 SGB V**, damit können Sie sich von Ihrer **Krankenkasse** die **Kosten anteilig erstatten** lassen.

Seminarnummer: 21-056-S

Anmeldung:

Sie können sich bis zum **30.06.2021** über das Anmeldeformular, dass Sie auf unserer Homepage (www.mariaspring.de/events) unter der Seminarbeschreibung finden, anmelden.

Über Mariaspring:
Mariaspring ist eine Bildungsstätte, anerkannt nach dem Niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz. Bei uns finden Tagungen, Workshops und Seminare statt. Unter dem Motto „Leben und Lernen unter einem Dach“ schaffen wir für die Teilnehmenden eine angenehme Lernatmosphäre, die zu informellem Austausch einlädt.