

Seminarzeiten

Freitag:

Ab 16.30 h

Ankommen bei Kaffee, Tee & Gebäck, (ab 14.00
Zimmer beziehbar und Wellnessbereich bereits
nutzbar)

18.00-19.30 h

Yogapraxis

19.30 h

Abendessen

Samstag:

7.30-8.45 h

Yogapraxis, danach Frühstück

10.30-12.30 h

Philosophie

Mittagspause mit Zeit für einen Spaziergang oder
Sauna oder Mittagsschlaf

Ab 16.00 h

Kaffee und Kuchen

17.00-19.00 h

Yogapraxis

19.15 h

Abendessen

Sonntag:

7.30-8.45 h

Yogapraxis, danach Frühstück

11.00-12.00 h

gemeinsamer Abschluss

Anmeldung und nähere Infos

Christine Richter

06209-2722485

hebamme-yoga-richter@outlook.de

Ort:

Landhotel Siegfriedbrunnen,
Hammelbacher Str. 7,
64689 Grasellenbach

Kosten:

325,- Euro/Person im DZ

345,- Euro/Person im EZ

Im Betrag enthalten:

- Kursgebühr Yogapraxis (120 €),
- die (mehr als sattmachende) HP
- die Tee- und Kaffeepausen
- die Nutzung (Handtücher incl.) Wellness Oase
mit Hallenbad, Ruheraum und
Saunalandschaft (ganzjährig), beheiztes
Meerwasserfreibad (Mai-Sept. 06.30 Uhr bis
20.00 Uhr) sowie Fitnessraum

**Die Kosten für das Zimmer und die
Seminargebühr werden direkt vor Ort
bezahlt.**

Yogawochenenden im Odenwald



„All life is Yoga.“

Sri Aurobindo

Suchst Du einen **Ort**,

der dir **Ruhe und Zeit** gibt, Dich mit Deinen **eigenen Bedürfnissen** zu beschäftigen?

Hast Du **Lust**,

eine **Auszeit vom Alltag** zu nehmen, um **Deinen Körper** zu **spüren** und Deine **Gedanken** auf **andere Themen** zu lenken?

Diese **Yogawochenenden** geben Dir die Möglichkeit,

- **konzentrierte Yogaphilosophie**
- **und Asanapraxis**
- **in einem gesunden Maße einzuüben**
- **und zu verinnerlichen.**

Das Ganze **in schöner Natur** und **mit leckerem Essen**, so dass all **Deine Sinne** angesprochen und **verwöhnt** werden können.

Folgende Seminare werden angeboten

26. - 28.6.20

*Mit Yogaphilosophie
(Patanjali) durch den Alltag*

9. - 11.10.20

*Eine gesunde, kraftvolle,
lebendige Mitte*

13. - 15.11.20

Selbstmitgefühl entwickeln

Kursleitung



Ich bin 1971 geboren und arbeite seit 1993 als Hebamme. Nach 4 Jahren klinischer Tätigkeit arbeitete ich seit 1997 selbständig in meiner Hebammenpraxis BellaDonna in allen Bereichen der Hebammentätigkeit. Seitdem gebe ich auch Yoga für Schwangere, Geburtsvorbereitungs-, und Rückbildungskurse und war 14 Jahre in der Hausgeburtsilfe aktiv. Seit 2004 unterrichte ich Yoga mit Schwerpunkt Beckenboden und Philosophie. In meiner Arbeit verbinde ich meine jahrzehntelange Erfahrung als Hebamme mit dem Wissen als Yogalehrerin. (Ausbildungen bei Wolfgang Ullrich, HAG Heidelberg, Anna Trökes, Pranayogaschule, Berlin, Svasthayogatherapieausbildung bei Günter Niessen und Ganesh Mohan).