

Sommer - Auszeit

in der Oberlausitz /Oberseifersdorf



Ein Tag mit

Achtsamkeit - Meditation - Verbundenheit

mit

Yoga & Tanzen

am 12. Juli 2025

Ort: Seminarhaus InnenRaum – Oberseifersdorf, Am Büschel 8

Du möchtest vom Alltag Abstand nehmen und Dir etwas Gutes tun?
An diesem Sommertag bieten wir Dir wieder eine wunderbare Gelegenheit für eine Auszeit - voller Achtsamkeit beim Yoga und Verbundenheit beim Tanzen.

In unseren abwechslungsreichen Angeboten bieten wir an, **von den Anforderungen des Alltags Abstand zu nehmen, zu entschleunigen und wieder in deine innere Balance zu finden.** Im Garten oder bei einem Spaziergang findest du deine Ruhe und kommst wieder mit deinem Körper und Geist in Einklang.

Bei dem 30 minütigen Barfußspaziergang in der Natur kannst du wieder aus deinen Gedanken in deinem Körper ankommen und dich erden.

Im Yoga erfährst du deine innere Balance und stabilisierst dein Gleichgewicht und stärkst dein Körper- und Energiesystem

Im achtsamen Tanz - "Soul Motion"- öffnet sich ein Raum , in dem Bewegung und Tanz sich zu (d)einer Meditation verbinden ~ Räume , in welchen du ganz bei dir bist, in Kontakt mit Anderen und verbunden mit allem, was ist – ohne richtig oder falsch .



Wir heißen euch herzlich willkommen und freuen uns, diesen besonderen Tag gemeinsam in unserem Seminarhaus mit euch zu erleben!

Zeiten:

9.00 Uhr Barfußspaziergang

10.00 Uhr Yin Yoga und Soul Motion (mit Katarin)

13.00 Uhr Gemeinsame Mittagspause im Garten

14.30 Uhr Yogaflow (mit Steffen)

16.30 Uhr Klang + Entspannung

Workshopgebühr für den 12. Juli: 1 Tag = 65 €

Anmeldung: Anmeldung bitte bis spätestens zum 10.07.25 bei Katarin oder Steffen per E-Mail .

Katarin: katarin_shintai@gmx.de

Steffen: steffen_fritsche@gmx.de

Wir freuen uns auf eine inspirierende und rückbesinnende Auszeit mit euch

Katarin und Steffen

YOGA-SOMMER - SPECIAL-WOCHE und AUSZEIT

Wie es für dich am besten passt und du dir die Zeit für dich gönnen möchtest, ist es möglich auch an diesem einzelnen Tag (Samstag 12. Juli) / die ganze Yoga-Sommer-Special Woche vom 7.-11. Juli + dem 12. Juli oder nur einzelne Tage dabei zu sein.

Bei Fragen und für genauere Informationen stehen wir euch gern zur Verfügung.

Für eine mehrtägige Auszeit sind Übernachtungen im Seminarhaus möglich /zu empfehlen:

4 Gästezimmer mit je 2 Betten sowie Küche, 2 Bäder, Garten + Sommerküche stehen in dieser Woche in unserem Seminarhaus für euch zur Verfügung .

Preis pro Nacht: 1 Person Doppelzimmer = 35 € / Nacht für jede weitere Nacht 30 €
1 Person Einzelzimmer = 50 € / Nacht für jede weitere Nacht 40 €