

SelfCareDay

YogaWanderung und gesunde Ernährung

Ein Tag nur für Dich auf dem NORDPFAD „Ostetal“ im Landkreis Rotenburg (Wümme). Dein Tag beginnt mit einem gesunden und leckeren Frühstück im Ferienhof Borchers in Granstedt, liebevoll zubereitet von Regina Borchers und ihrem Team.

Im Anschluss wandern wir ca. 13,5 km auf dem Rundwanderweg an der Oste entlang und werden dabei die Schönheit der Natur mit allen Sinnen wahrnehmen.

Mit angeleiteten Yogaübungen von Miriam kannst du dich mit der Energie der Natur verbinden, Spannungen abfließen lassen und Kraft tanken. Die Yogaübungen werden im Gehen und Stehen angeleitet und beinhalten neben leichten Körperhaltungen auch Atemübungen und kurze Meditationseinheiten. Als ausgebildete Yogalehrerin und ausgebildete Erlebniswanderleiterin möchten wir dir den Rahmen für deinen *SelfCareDay* geben und dir ein ganzheitliches Wohlfühlprogramm aus Bewegung, Entspannung und Genuss bieten.

Wann - wie - wo?

Termin und Uhrzeit: **Samstag 13. Mai 2023 / 09.00 – 16.15 Uhr**
Treffpunkt: Granstedt Ferienhof Borchers; PKW erforderlich, genaue Wegbeschreibung bei Anmeldung

Dauer d. Wanderung: ca. 5 Stunden einschl. Übungen und Pausen; leicht

Teilnahmegebühr: pro Teilnehmer/in 68 € (Vorkasse)

Eine Anmeldung ist bis zum 25.04.2023 erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldung:

Miriam Lütjen: Tel. 0173/2420195,
info@yoga-schule-miriam-luetjen.de;
www.yoga-schule-miriam-luetjen.de

Ines Stein: Tel. 04263 / 300577,
info@gehstein.de; www.gestein.de

Auf dieser Wanderung werden wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, Getränke und Verpflegung sowie Sonnen- und Insektenschutz benötigt. Die Teilnahme erfolgt auf „eigene Verantwortung“. Die Datenschutzbestimmungen und alles was sonst noch wichtig ist, erhältst du bei Anmeldung. -Änderungen vorbehalten-

Übernachtungsempfehlung:

www.ferienhof-borchers.de

www.ferienhaus-viebrock.de

FERIENHAUS
VIEBROCK

