

Familien Yogaretreat

mit Claudia Rühle & Andrea Saner

Erstes großes Kinderyoga Retreat für die ganze Familie

Eine ganze Woche vom 26.-Juli bis 01.August 2021 im magischen Teutoburger Wald

Im magischen Teutoburger Wald bei den Externsteinen befindet sich das größte Yoga Aschram Europas: Yoga Vidya ist ein Gasthaus und Yogalehrerausbildungszentrum. Andrea und Claudia geben dort Familien den Raum für eine erholsame Zeit und begleiten zum einen das Zusammenkommen der Familienmitglieder im Yoga, aber auch eine tägliche harmonisierende Yogapraxis nur für die Eltern.

Vormittags haben Mama und Papa Zeit und Raum für ihr Yoga und die Konzentration ganz auf sich. Währenddessen werden die Kids in der hauseigenen „Ganeshas Kinderwelt“ betreut.

Andrea leitet mit ausgleichenden Entspannungstechniken die intensive Hatha Yoga Asanapraxis ein. Durch die speziellen Körper-, Geist- und sanften Atemtechniken erfährst du eine entgiftende und verjüngende Wirkung. Das Wechselspiel zwischen Kraft und Flexibilität sowie Entspannung und Vitalität wird ganz direkt und nachhaltig im Körper fühlbar sein.

Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren dürfen auch in Andreas Yogastunden schnuppern. Am Nachmittag unterrichtet Claudia Yoga für die ganze Familie: Auch die Eltern dürfen beim Kinderyoga mitmachen!



Jeder Tag hat ein anderes buntes Stundenthema. Neben Spaß und Spiel zum mitmachen, gibt es Achtsamkeit und eine gesunde Körperhaltung und die brandneuen Kinderyogalieder von Claudia zum Mitsingen. Zum Malen und Basteln gibt es auch in jeder Stunde etwas zum Mitnehmen (z.B. Traumfänger basteln, Mala ketten basteln, Ausmalbilder, Bewegungsspiele).

Das Programm ist geeignet für Kinder von 3 bis 9 Jahren.

Andrea Saner: Andrea ist bereits seit über 10 Jahren Yogalehrer Ausbildungsleiterin. Im Rahmen dessen hat sie ein tiefes praktisches Wissen über moderne Kriya Yogatechniken des integralen Yogas, die auf das Körpersystem und das

Energiesystem des Menschen ausgerichtet sind. Sie organisiert und leitet Retreats in Südeuropa und Asien mit unterschiedlichen Yogastilen wie Vinyasa Yoga, Poweryoga, Yin Yoga, Yoga Dance. Alles weitere über Andrea findest du auf ihrer Webseite: www.ASANER-YOGA.de

Claudia Rühle ist seit 2010 mobile Kinderyogalehrerin sowie Yogalehrerin und seit 2012 Leiterin von Kinderyoga Ausbildungen für ErzieherInnen, PädagogInnen und YogalehrerInnen in Deutschland und in der Schweiz. Sie hat in diesem Jahr (2019) in Zusammenarbeit mit dem 5W Verlag eine deutsche Kinderyoga APP und eine Kinderyoga DVD nach ihrer Methodik in den Handel gebracht.

Claudia und Andrea lernten sich übrigens während ihrer Yogalehrer Ausbildung im Sommer 2012 im Hause Yoga Vidyas in Bad Meinberg kennen.



Tagesablauf:

Anreisetag Montag, 26.07.2021

Eigenständige Anreise von 8:10 Uhr bis 15:00 Uhr, Zimmerbezug ab 15 Uhr, Abendessen ab 18 Uhr
20 – 22 Uhr: Willkommensrunde und Rundgang im Haus mit Andrea und Claudia

Dienstag, 26.07.2021 bis Samstag, 31.07.2021

8 Uhr: Obstkorb

9 – 11 Uhr: Detox Hatha Yoga für die Großen bei Andrea Saner – die Kinder werden so lange von der hauseigenen Kinderbetreuung „Ganeshas Kinderwelt“ betreut

11 – 16 Uhr: Mittagessen und freie Zeiteinteilung

16 – 18 Uhr: Familienyoga mit Claudia: Kinderyoga & Partnernyoga für Kinder mit ihren Eltern

Ab 18 Uhr: Abendessen und freie Zeiteinteilung

Abreisetag Sonntag, 01.08.2021:

8 Uhr: Obstkorb

9 – 11 Familienyoga mit Claudia und Andrea, Abschlussrunde

11 Uhr: Mittagessen

Bis 14 Uhr: Zimmerauszug

Preise:

Frühbucherrabatt 750 EUR Retreatgebühr für die ganze Familie,
500 EUR Mama und EIN Kind, 350 EUR Singles

Ab 1.5.2021: 800 EUR Retreatgebühr für die ganze Familie, 550 EUR Mama und EIN Kind, 400 EUR Singles

Das Retreat findet in den Räumlichkeiten des größten Europäischen Yoga-Aschrams statt:

Yoga Vidya e.V., Yogaweg 7, 32805 Horn - Bad Meinberg



Zur Retreatgebühr kommen je nach Zimmerkategorie die Übernachtungskosten inklusive Halbpension hinzu.

Übernachungskosten inkl. Halbpension vom 26.07. bis 01.08.2020		
Zimmerkategorie	pro Erwachsener/Kind	Gesamtbetrag pro Person für 6 Nächte
Zelt/Wohnmobile/Außerhalb/zusätzliche Matratze im Zimmer	Erwachsener je Person	167,50 €
Zelt/Wohnmobile/Außerhalb/zusätzliche Matratze im Zimmer	Kind 12-15	120,25 €
Zelt/Wohnmobile/Außerhalb/zusätzliche Matratze im Zimmer	Kind 3-11	88,75 €
Vierbettzimmerbett	Erwachsener je Person	200,50 €
Vierbettzimmerbett	Kind 12-15	143,35 €
Vierbettzimmerbett	Kind 3-11	105,25 €
Doppelzimmerbett	Erwachsener je Person	254,50 €
Doppelzimmerbett	Kind 12-15	181,15 €
Doppelzimmerbett	Kind 3-11	132,25 €
<u>Einzelzimmer</u>	Erwachsener je Person	353,50 €
<u>Einzelzimmer</u>	Kind 12-15	250,45 €
<u>Einzelzimmer</u>	Kind 3-11	181,75 €
<u>Zubettgestell*</u>		
optional Zelt/ MZ/DZ/EZ	Kind 12-15	siehe jeweils oben
optional Zelt/ MZ/DZ/EZ	Kind 3-11	siehe jeweils oben
*Für jedes weitere Kind kann ein <u>Zubettgestell</u> bei Yoga Vidya erfragt oder mitgebracht werden. Der Preis wird entsprechend der Zimmerwahl berechnet.		

Übersicht der zusätzlichen Gesamt-Übernachungskosten inklusive Halppension pro Person:

Zusatzkosten bei Bedarf:

Bettwäsche und Handtücher können gegen eine Leihgebühr im Haus Yoga Vidya benutzt werden (5 EUR Bettwäsche, 3 EUR großes Handtuch, 2 EUR kleines Handtuch)

Kinderbetreuung außerhalb der Morgensession mit Andrea:

- Einzelbetreuung von 12:00 bis 14:00 Uhr und von 18:00 bis 21:00 Uhr möglich: 12,50 € pro Kind und pro Stunde
- Gruppenbetreuung von 8:00 bis 11:00 Uhr und von 14:00 bis 18:00 Uhr möglich: 10,00 € pro Kind und pro Stunde
- Kinderbetreuung für den ganzen Tag: 70 € pro Kind



Mehr Infos + Anmeldung unter:

www.ASANER-YOGA.de

info@asaner-yoga.de