



Yoga und Perspektivwechsel in der

Vorweihnachtszeit -

vom Erwartungsdruck zur inneren Freiheit

An diesem Wochenende spüren wir gemeinsam unseren Wünschen und Erwartungen nach, die an die emotionale Zeit um Weihnachten und rund um den Jahreswechsel geknüpft sind.

In den Yogahaltungen üben wir Stabilität ohne Starre, durch die Atemlenkungen und Meditationen erfahren wir verschiedene Ausrichtungen und durch die Sehubungen betrachten wir die besondere Zeit aus unterschiedlichen Perspektiven.

In der Yogaphilosophie begegnen wir Aspekten, die jeden von uns im Leben beeinflussen. Wir erkennen eigene innere Strukturen, hören die Strukturen anderer und öffnen uns für Neues – vielleicht für eine klare, neue Freiheit. Wir üben gemeinsam Yoga und Augenyoga, bewegen uns an der frischen Luft und beschäftigen uns in der Theorie mit den alten yogischen Schriften. Es sind keinerlei Yogakenntnisse erforderlich.

Während der freien Zeiten gibt es genügend Möglichkeiten um Sauna, Fitness, schwimmen, spazieren und schlemmen zu genießen – alles inklusive.

Seminarort: Ringhotel Siegfriedbrunnen, Hammelbacher Straße 7,
64689 Grasellenbach

Termin: Beginn: Freitag, 27.11.2026 ca. 15 Uhr
Ende: Sonntag, 29.11.2026 ca. 12 Uhr

Kosten: komplett 498 EUR

EARLYBIRD bis 04.10.2026 komplett 468 EUR

2x ÜN im DZ pro Person (318 EUR) incl. $\frac{3}{4}$ Pension, Sauna- und Hallenbadnutzung

zuzügl. Seminargebühr (180 EUR) - EARLYBIRD 150 EUR

Dieser Preis gilt für die Übernachtung im Haupthaus. Bei Übernachtung im Nebenhaus, der Dorflinde, reduziert sich der Betrag um insgesamt 20 EUR. Die Zimmerreservierung wird von mir vorgenommen.



Anmeldungen bitte per Mail an: info@ganzheitliches-sehen.de

Das Seminar beinhaltet 5 Yogaeinheiten mit Sehübungen zu je 75 Minuten und 2 Stunden Augenspaziergang an der frischen Luft und/oder theoretischen Inhalten. Änderungen vorbehalten.

Die Seminargebühr von 180 EU (EarlyBird 150 EU) bitte überweisen an:

Esther Monreal

VR Bank Rhein - Mosel eG, IBAN: DE44 5746 0117 0008 5559 67

BIC: GENODED1MPO

Als verbindliche Anmeldung gilt der Bankeingang der Seminargebühr.

Die Hotelkosten zuzügl. Getränken werden vor der Abreise im Hotel bezahlt.

Stornobedingungen:

Im Falle eines Rücktritts vom Seminar betragen die Kosten wie folgt:

Bis 30 Tage vor Seminarbeginn 30 EUR, bis 14 Tage vor Seminarbeginn 50

EUR, weniger als 14 Tage vor Seminarbeginn bleibt der volle Seminarpreis bestehen, Ersatzteilnehmer sind herzlich willkommen.

Die Stornobedingungen des Hotels stehen auf der Homepage:

www.siegfriedbrunnen.com

Ich freue mich auf eine entspannte Zeit mit Dir im schönen Odenwald!

Esther Monreal