

# Spätsommer-YOGA-Auszeit für Frauen an der Elbe

06.-08. September 2024 mit Bhavani



Auch 2024 gibt es wieder eine ganz besondere Auszeit mit Yoga und Klang an diesem so magischen Ort:

im **Atelier und Gästehaus ELBENGARTEN** in Glienitz, direkt an der Elbe gelegen - hierhin möchte ich Dich zu einladen – um zu **genießen WAS GERADE IST** - das ist genau HIER fernab vom Trubel des Alltags so herrlich möglich.

Ein zauberhaftes Haus beherbergt nur uns das Wochenende. Im Garten gibt es viele verwunschene Ecken, um die Seele baumeln zu lassen - mittendrin ein kleines Malatelier mit Holzdeck und Blick über die Elbe, das uns auch bei Wunsch gegen einen Obulus zur Verfügung steht. Das ganze Haus ist liebevoll und sehr individuell von Astrid eingerichtet, die auch Innenarchitektin ist. Astrid wird uns bekochen, so dass wir uns alle richtig erholen können. Es gibt nur vier Doppelzimmer mit Einzelbetten jeweils, wunderschön eingerichtet - die Bäder sind für 3 Zimmer separat und in einem Doppelzimmer inkludiert. (plus ein klitzekleines Einzelzimmer). Ein traumhaftes Stück Strand an der Elbe direkt unterhalb des Hauses und die Elbauen stehen uns für Atem und Yogaübungen am Morgen zur Verfügung. Auch kannst du dort und im angrenzenden Wald herrliche Spaziergänge machen. Für unsere Yogapraxis haben wir am Freitag und Samstag den KLANGDOME für uns allein gemietet. Am Samstagnachmittag erwartet dich dort ein echtes Highlight, eine Yogastunde mit vielen Klanginstrumenten und Klangmeditation - eine tolle Akustik dort! (Für mehr Infos siehe Links ganz unten)

Wir werden eine kleine Gruppe mit maximal 9 Teilnehmerinnen bleiben- so dass jeder von Euch die Unterstützung bekommt die sie braucht und die Ruhe die sie sich wünscht. Darum schnell einen Platz sichern!

Ich freu mich sehr auf das Wochenende auf dem Land mit Euch!

Bhavani

[www.yogamitbhavani.de](http://www.yogamitbhavani.de)

# Spätsommer-YOGA-Auszeit für Frauen an der Elbe

06.-08. September 2024 mit Bhavani



## **Es erwarten Dich:**

- 4 Yogaeinheiten - davon 3 Einheiten im Yoginidome in Glienitz mit Klangmeditation
- 1 x Atemübungen und Mobilisation und Yoga Breath Walk in den Elbauen/am Strand
- 2 x Übernachtung im geteilten Doppelzimmer (Einzelzimmer Aufpreis von 10 € pro Nacht)
- 2 x köstliches Frühstücksbuffet
- 1x Kuchen & Tee am Samstag
- 1 x feines Abendessen mit Suppe/Salat und Brot (Freitag)
- 1 x warmes Abendessen mit Nachspeise (Samstag)
- Tee, Wasser & Nüsse, Obst
- Essen vegetarisch (vegan auf Wunsch)

Start Freitag 17.30 Uhr (Yogastunde) – Anreise ab 16 Uhr möglich – Abreise So 12 Uhr (10 Uhr Frühstück)  
Yoga am Morgen 8 Uhr / 8.30 Uhr – Frühstück 10 Uhr – Klangevent am Samstag 16.30 Uhr.

## **Kosten inklusive Unterkunft/Essen/Yoga/Klangdome:**

IM GETEILTEN DOPPELZIMMER: 380 Euro - Wasser, Tee, Yogamatten und Kissen vor Ort, eine eigene Yogamatte für die Praxis in der Natur bitte mitbringen, ebenso gerne eine Decke.

Eine Anreise mit der Bahn (HVV Tarif) bis Leitstade via Lüneburg ist möglich, Abholung dort auch (5 km bis zur Elbe) Fahrgemeinschaften probiere ich gerne zu vermitteln.

Mit Eingang der Zahlung, bist du dabei und dein Platz ist gesichert. Bei Nichterscheinen kann ich leider keine Rückerstattung leisten, aber mit dir zusammen versuchen, Ersatz zu finden.

Lage, Bilder & Infos über das Gästehaus ,findest du hier:

<https://www.elbgarten.de> u. <https://www.yoginidome.de>