

zeit für mich

Wochenende der Achtsamkeit für Frauen

1.-2. Februar 2025 in Haltern am See

Wir freuen uns auf deine Anreise zwischen 10.30 Uhr und 11.15 Uhr.

Die Zimmer können wir zwar erst um 15 Uhr beziehen, jedoch steht für unsere Koffer und Privatgegenstände ein abschließbarer Raum zur Verfügung.

Um 11.30 Uhr planen wir ein kurzes Kennenlernen und anschließend gehen wir gemeinsam um 12 Uhr essen.

Mach es dir gemütlich: bringe bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yogamatte (oder ein großes Handtuch) und eine Kuscheldecke mit. Handtücher für den Aufenthalt können gegen Aufpreis ausgeliehen oder selber mitgebracht werden.

Nach dem Mittagessen machen wir einen gemeinsamen Spaziergang in dem wunderschönen naheliegenden Wald, anschließend kannst du dein Zimmer beziehen und dich auf das Nachmittagsprogramm freuen. Hier erwarten dich einfache Übungen zur Verbesserung deiner Beweglichkeit, eine Meditation und Entspannungstechniken (Körperreise, PMR, uvm.)

Nach dem Abendessen werden wir uns mit dem Thema "Resilienz" beschäftigen und danach den Abend in der Lounge ausklingen lassen. Getränke im Loungebereich sind nicht inkludiert.

Am nächsten Tag treffen wir uns um 8 Uhr für eine gemeinsame Morgenmeditation, anschließend frühstücken wir und machen eine Abschlußrunde bis 11 Uhr.

Im Naturpark Hohe Mark, zwischen glitzernden Seen und tiefen Wäldern, liegt die moderne Jugendherberge Haltern am See. Das Wochenendprogramm inkl. Vollpension und Übernachtung kostet dich 120 € für das Doppelzimmer/pro Person und 140€ für das Einzelzimmer. Alle Zimmer haben ein eigenes Bad mit Dusche und WC.

Sichere dir deinen Platz mit gewünschter Unterbringung bis zum 30. November 2024. Wenn du Allergien oder Intolleranzen hast oder eine vegane oder glutenfreie Küche bevorzugst, informiere uns gerne schon bei der Anmeldung.

Deinen Platz reservierst du verbindlich unter kurse.bwo-sport.de, dort findest du alle Informationen zu diesem erlebnisreichen Wochenende nur für dich.

Wir freuen uns auf ein schönes und entspanntes Wochenende der Achtsamkeit mit dir!
Steffi und Patricia