



## Yoga Wohlfühl-Wochenende im Allgäu

mit Angelika Seliger



Ein Yoga-Wochenende ist eine wunderbare Gelegenheit, den Alltag hinter sich zu lassen, ins Yoga einzutauchen, zur Ruhe zu kommen und somit sich selbst wieder näher zu kommen.

Die Yogastunden schenken Deinem Körper, Deinem Geist und Deiner Seele Energie und Kraft, die Atem- und Entspannungsübungen lassen das Gefühl von innerem Frieden und Gelassenheit in Dir wachsen und Du kannst Dich auf allen Ebenen erholen.

Wir sind zu Gast in einem gemütlichen, umgebauten, ehemaligen Bauernhof und genießen hier eine ganz besonders liebevolle Atmosphäre. Ein wunderschöner Ruhebereich sowie eine Sauna schenken uns Erholung pur. Das große Gelände bietet mit seiner Stille und energetisch positiven Schwingungen die Möglichkeit, Ruhe, Kraft und Lebensfreude zu tanken.

**6. bis 8. März 2020**

im Seminarhof Sonnentor  
in Bad Wurzach

Der Hof liegt in einer der landschaftlich schönsten und reizvollsten Regionen Deutschlands, unweit des Bad Wurzacher Rieds.

Direkt vom Haus weg finden wir herrliche Spazierwege mit traumhafter Sicht auf das Allgäuer Alpenpanorama. Zwei Thermen sind in wenigen Autominuten zu erreichen.

Es besteht die Möglichkeit bei einer Ayurveda-Massagetherapeutin, die unser Wohlfühlwochenende ergänzt, eine Massage zu buchen. Bitte Dein Interesse gleich bei der Anmeldung angeben.





# Unser Yoga Wohlfühl-Wochenende im Allgäu

## Freitag, 6.3.2020

Anreise ab 12.30 Uhr  
 Zeit für Massage,  
 Dein Zimmer zu beziehen,  
 Hausführung, Ankommen

ab 13.00 Uhr  
 vegetarisches Mittagessen

17.00 bis 18.30 Uhr  
**Yoga**

19.00 Uhr  
 vegetarisches Abendessen

## Samstag, 7.3.2020

ab 8.00 Uhr  
 Kräutertee, Ingwerwasser,  
 getrocknete Früchte etc.

8.30 bis 10.00 Uhr  
**Yoga**

ab 10.15 Uhr  
 sehr leckeres Frühstücksbuffet

11.00 bis 17.00 Uhr  
 Zeit für Massage, wandern,  
 spazieren gehen, lesen,  
 faulenzen, schwimmen in  
 der Therme...

ab 13.00 Uhr  
 vegetarisches Mittagessen

17.00 bis 18.30 Uhr  
**Yoga**

19.00 Uhr  
 vegetarisches Abendessen

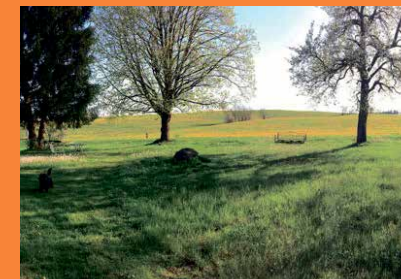
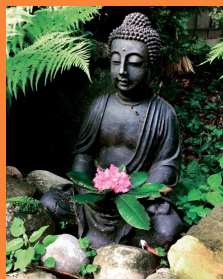
## Sonntag, 8.3.2020

ab 8.00 Uhr  
 Kräutertee, Ingwerwasser,  
 getrocknete Früchte, etc.

8.30 bis 10.00 Uhr  
**Yoga**

ab 10.15 Uhr  
 sehr leckeres Frühstücksbuffet

danach  
 kannst Du in aller Ruhe  
 Dein Zimmer räumen und  
 gestärkt nach Hause fahren



**Kompletter Seminarbetrag pro Person**  
 (Inkl. Übernachtungen / Vollpension / 4 Yogaeinheiten)

Im Einzelzimmer 296,- €  
 Im Doppelzimmer 290,- €  
 Im 3-Bett-Zimmer 284,- €

Ayurveda-Massage extra

Bitte mitbringen:  
 Bequeme Kleidung zum Üben  
 Handtücher  
 Hausschuhe

**Seminarhof Sonnentor**  
 Zum Greut 3  
 88410 Bad Wurzach - Eintürnen  
 Tel.: 07527-954777

[www.seminarhof-sonnentor.de](http://www.seminarhof-sonnentor.de)

(hier findest Du auch eine  
 Anfahrtsbeschreibung)

**Bitte melde Dich schriftlich unter  
[info@yogami.de](mailto:info@yogami.de) an  
 und überweise den Seminarbetrag  
 auf folgendes Konto:**

**Yogami**  
 Rainer Ilg

Kreissparkasse Tübingen  
 IBAN: DE37 6415 0020 0002 981354  
 BIC: SOLADES1TUB

Sobald Deine Überweisung eingegangen ist,  
 ist Dein Platz fest gebucht.

Zimmerwünsche werden nach Eingangsdatum der  
 Anmeldungen berücksichtigt.

Ich freue mich sehr auf unser  
 Yoga Wohlfühl-Wochenende.

Solltest Du noch Fragen haben, kannst Du  
 Dich natürlich auch gerne telefonisch mit mir  
 in Verbindung setzen.

**Yogami**

Angelika Seliger

[info@yogami.de](mailto:info@yogami.de)  
 Mobil 0170 – 341 44 60

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



Schwabstr. 16 | 72119 Ammerbuch