

# Entdecke den Flow – Yoga Wochenende

Finden Sie ihre Mitte!  
Entspannung und Dynamik,  
Bewegung und Kraft –  
Gesundheit für Körper  
und Seele!



Ein Wochenende abtauchen, erleben, entspannen, loslassen, Energie tanken, Yoga üben und Massagen genießen. Lernen Sie die Yoga-Philosophie mit dem achtgliedrigen Pfad (Ashtanga) von Patanjali und die yogische Ernährungsweise mit ihren Reinigungsritualien kennen.

## Voraussetzungen:

Geeignet für Anfänger, die noch nie Yoga gemacht haben auch für Interessierte und bereits Yoga-Erfahrene, die ihr Wissen vertiefen möchten.

Eine  
schöne  
Geschenk-  
idee

## Termine:

1. Freitag 06.02. – Sonntag, 08.02.2015	(Frühbucher bis 15.01.2015)
2. Freitag 06.03. – Sonntag, 08.03.2015	(Frühbucher bis 24.01.2015)
3. Freitag 01.05. – Sonntag, 03.05.2015	(Frühbucher bis 21.03.2015)
4. Donnerstag 04.06. – Sonntag, 07.06.2015	(Frühbucher bis 24.04.2015)
5. Freitag 02.10. – Sonntag, 04.10.2015	(Frühbucher bis 28.08.2015)
6. Freitag 04.12. – Sonntag, 06.12.2015	(Frühbucher bis 30.10.2015)
7. Freitag 18.12. – Sonntag, 20.12.2015	(Frühbucher bis 12.11.2015)

## Unsere Leistung:

- Mineralwasser und Tee inklusive
- 2 Tage-Yogaprogramm
- 2 x Abendessen (bzw. 3 x Abendessen 4. Termin)
- 1 x Stadtführung
- 2 x Übernachtungen (bzw. 3 x Übernachtungen 4. Termin) in gebuchter Kategorie
- 2 x großes Vitalfrühstück (bzw. 3 x Frühstück 4. Termin)
- Kostenlose Tiefgaragennutzung

**Dozentin:** Sandra Götz, Diplom Sozialpädagogin (FH), Diplom Yogalehrerin (BYV)

## Kosten:

349,- € pro Person im Einzelzimmer (4. Termin 419,- €)  
329,- € pro Person im Doppelzimmer (4. Termin 389,- €)

## Frühbucher:

299,- € pro Person im Einzelzimmer (4. Termin 369,- €)  
279,- € pro Person im Doppelzimmer (4. Termin 339,- €)

## Anmeldung und Informationen unter:

ZAR Hotel Vitalis, Dr.-Gessler-Str. 29,  
93049 Regensburg, Tel. 0941. 29859207

[www.zar-hotel-vitalis.de](http://www.zar-hotel-vitalis.de)

**ZAR** ) Hotel Vitalis