

## Geplanter Tagesablauf:

Uhr

### 1.TAG

16:00 Treffen in der Gästestube im Fohlenhof

16:30 - 17:30 sanftes Yoga zum Einstimmen mit abschließender Kurzmeditation

\_\_\_\_\_ Besuch eines Restaurants. Im Anschluß evtl. gemütliche Runde im Fohlenhof

### 2.TAG / 3.TAG (je nach Wetterlage)

08:30 Yoga-Übungen für einen frischen Start in den Tag

09:30 Frühstücksbuffet

\_\_\_\_\_ Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung



als Wanderziele (ohne Auto erreichbar) stehen unter anderem zur Auswahl:

- Pillersee, einfach 60 Min. und noch ca. 15 Min. bis zum anderen Ende des Sees

- Wiesensee, einfach 50 Min.; Kneippanlage im Freien; sehr schöner, abwechslungsreicher Rückweg

-> > 2. oder 3.TAG, je nach Wetterlage: Buchensteinwand 1482m, einfach ca. 2 bis 2,5 Stunden; mit traumhaftem Panorama-Blick; (nach Besteigung der Buchensteinwand ist kein Yoga mehr geplant).

17:00 - 18:30 > 2. oder 3.TAG: Yoga-Übungen, die zur Entspannung führen; mit abließender Meditation

\_\_\_\_\_ Besuch eines Restaurants. Im Anschluß evtl. gemütliche Runde im Fohlenhof

### 4.TAG

08:30 Yoga: Wiederholung und Verinnerlichung einzelner Übungen für den „Einsatz“ zuhause.

09:30 Frühstücksbuffet

12:00 Abreise -

- ist aber auch später möglich, falls noch der Wunsch nach einem Spaziergang o.ä. besteht!

>>>> **Änderungen sind vor Ort jederzeit machbar!**

**Ich biete zusätzlich noch Meditation (auch dynamisch), Yoga-Atemübungen, Yoga-Philosophie, Mantra-Singen oder "Yoga-Wunsch- Haltungen" (z.B. den Kopfstand) an.**

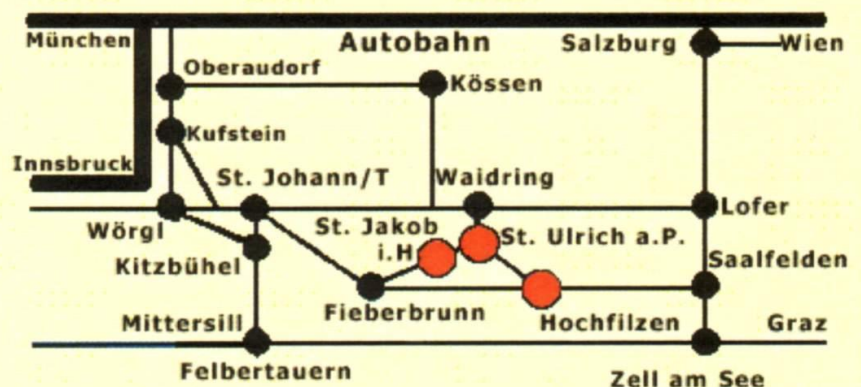
Für das Wochenende empfehle ich mitzunehmen:

Ausweis; bequeme Kleidung, feste Schuhe, Hausschuhe und Regenschutz, evtl. Brotzeit für Wanderungen. Abends ist der Besuch eines Restaurants geplant. Für den gemütlichen Abend im Fohlenhof evtl. Knabberzeugs und Getränke; es sind zwei Gästekühlschränke vorhanden.

Fahrgemeinschaften sind möglich.

[www.vhs-nord.de](http://www.vhs-nord.de)  
[www.robert-spiess.de](http://www.robert-spiess.de)

## Anreise



— Autobahn  
— Bundesstraße

Fohlenhof

Elisabeth und Oliver Obwaller-Wörgötter

Au Nr. 17

A-6393 St.Ulrich a.P.