
Winter-Lichtpunkt 2024

Familienfreundliche Karnevalsauszeit mit Yoga, Klang-, Körper- und Naturerleben im Teutoburger Wald vom 09. - 12.02.2024

Tief durchatmen, Natur erleben, den Körper spüren

Gedanken, Gefühle, Empfindungen lebendig erfahren

den eigenen Fokus neu ausrichten

still sein und in Klang baden

berührt sein, bewegt sein, in Verbindung sein, Du selbst sein!

Wann: Freitag 09.02. (Tag der Anreise) bis 12.02.2024 (Tag der Abreise)

Wo: Haus Shanti im Teutoburger Wald (eine ehemalige Kuranlage mit entsprechendem 70er Jahre Beton-Charme. Nicht wirklich ästhetisch ansprechend (eher funktional), in Summe dennoch ein lohnenswerter und sehr spannender Ort)



Mit wem: Stephan Maey & einer Gruppe von 4-14 Yoga- und Meditationsübenden (ggf. zzgl. mitreisender Kinder und Partner*innen); da die Zimmerkontingente je nach Kategorie begrenzt sind, lohnt sich eine rechtzeitige Anmeldung.



Reiselustig, yogaliebend und kreativ klangdurchflutet mit 25 Jahren Yoga- und Meditationserfahrung!

Kosten: **A) Unterkunft & Bio-Verpflegung** (direkt an das Gasthaus zu entrichten)¹
(Kinderermäßigung von 3 bis 11 Jahren 50 % und von 12 bis 15 Jahren 30%)

Pro Person/pro Nacht:

29,50 € Wohnmobil/Zelt oder bei Unterkunft Außerhalb

35,50 € 4-Bett-Zimmer

45,25 € Doppelzimmer

63,50 € Einzelzimmer

zzgl. 11 € Wochenendzuschlag einmalig pro Person

für 3 € pro Tag kann zusätzlich ein Kinderfrühstück gebucht werden (damit keine Unterzuckerung einsetzt bis zum Brunch)

Die Verpflegung umfasst zwei großzügige Mahlzeiten um ca. 11 und 18 Uhr. Für die jüngeren Mitreisenden gibt es aber die Möglichkeit schon früher ein wenig zu frühstücken (s.o.). Kostenfreier Tee steht den ganzen Tag zur Verfügung. Es gibt ein Café und einen kleinen Shop in dem auch Kleinigkeiten erworben werden können. Weitere Einkaufsmöglichkeit sind fußläufig zu erreichen. Stundenweise **Kinderbetreuung** gegen Aufpreis nach Rücksprache ggf. möglich!

B) Honorar für Yoga&Meditation (inkl. Anmietung des Yogaraumes, per Banküberweisung im Vorfeld zu zahlen)

130 – 180 € o. Solidaritätspreisprinzip als Seminargebühr nur für die Mitreisenden, die auch mit Yoga- und Meditation üben werden

Alle anderen Mitreisenden zahlen lediglich die Kosten für das Haus. Die Bankverbindung gibt es mit der Anmeldung zusammen.

¹ Die genauen Essenzeiten können ein wenig variieren.

Ausflüge: Spaziergänge und Wanderungen in der näheren Umgebung möglich. Ein gemeinsames Ausflugsziel sind die Externsteine, ein bekannter und besonderer Kraftort der Region.

Anreise: Sowohl mit der Bahn (Bahnhof Horn-Bad Meinberg und von dort weiter mit dem Bus, dem Taxi oder gruppenintern organisierter Shuttle-Service) als auch mit dem PKW gut erreichbar.

Taxi Wienke: 05234-98147, Taxi Blomberger/Henke: 05234-9555, Taxi Prasse: 05234-89933. Bitte das Taxi möglichst rechtzeitig bestellen(ein paar Tage im Voraus)!

Ausblick: Dich erwartet: Kreative Hatha-Yoga-Praxis, Meditation (in Stille und in Bewegung), Klangreisen, Massage-Workshop, Spaziergänge & Naturerleben, seelisch-geistige Inspirationen, leckeres veganes Essen.

Freitag:

ab 17:30 Abendessen

19:15 1. Gruppentreffen: Ankommen, Sharing, Klangreise

Samstag:

8:30 Kreative Hatha-Yoga-Praxis

ab 10:45 Brunch

Wahlweise Zeit für Natur, ggf. Sauna, Ausflüge, am Hausprogramm teilnehmen (Yoga, Vorträge, Meditationen, Zeremonien etc. ggf. kostenpflichtig), Spiele spielen etc.

15:15 Massage-Workshop für Groß und Klein

16:15 Kundalini-Meditation

ab 17:30 Abendessen

19:30 Kreative Hatha-Yoga-Massage-Workshop

Sonntag:

8:30 Kreative Hatha-Yoga-Praxis

ab 10:45 Brunch

Wahlweise Zeit für Natur, ggf. Sauna, Ausflüge, am Hausprogramm teilnehmen (Yoga, Vorträge, Meditationen, Zeremonien etc. ggf. kostenpflichtig), Spiele spielen etc.

14:00 Ausflug zu den Externsteinen (ein regionaler Natur-Kraftort)

ab 17:30 Abendessen

19:30 Klangreise

Montag:

8:30 Kreative Hatha-Yoga-Praxis

ab 10:45 Brunch

13:00 Herz-Chakra-Meditation + Abschlussrunde

**Unsere
Praxis:**

Die Yoga- und Meditationspraxis wird Körper, Geist und Seele gleichermaßen berücksichtigen. Auf körperlicher Ebene wird immer wieder ein gezielter Ausgleich zur Belastung durch die Wanderungen geschaffen. Bewegte wie stille Meditation wird Dir die Gelegenheit geben, Dich selbst zu erforschen und lebendig auszudrücken. Klang als bewusst eingesetztes Medium wird es Dir ermöglichen tief zu entspannen und aus Bewusstseinsreise zu gehen!

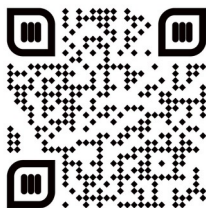
[Weitere Infos und Anmeldung findest Du hier...](#)

Ich freue mich von Herzen auf die gemeinsame Reise. Bei Fragen melde Dich jederzeit gerne per E-Mail oder mobil! kontakt@menschenreise.de oder +49 176 315 39 500



Folge der Menschenreise!

[TELEGRAM](#)



[FACEBOOK](#)



[SIGNAL](#)

