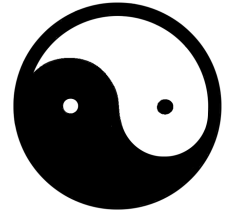


# Programm für das YOGA-Wochenende

Freitag, 09.03.2012 bis Sonntag, 11.03.2012

im

Hotel Sonnenbichl  
am Rotfischbach in Langenwang



*Den Puls des Lebens spüren,  
Ruhe im Inneren, Ruhe im Äußeren,  
Wieder Atemholen lernen,  
Das ist es.  
Christian Morgenstern*

**Freitag:** 09.03.2012 17:30 Uhr Ankommen – entspannender Yoga  
19:00 Uhr Abendessen  
20:30 Uhr Meditation

**Samstag:** 10.03.2012 Teetrinken vor den Morgenübungen



7:30 Uhr freiwillige Meditation  
7:45 Uhr Reinigungsübungen, Übungen für die  
Wirbelsäule, Sonnengruß  
9:00 Uhr Frühstücksbuffet  
11 - 13:00 Uhr Yoga-Stellungen erarbeiten – Hormon-  
Yoga, Chakren, Irano-Ägyptischer Yoga

## **Nachmittag zur freien Verfügung**

z. B.: im Wellnessbereich des Hotels (Saunen, Schwimmbad etc.), Wandern, Ausflug zum nahen Oberstdorf usw.



17:30 Uhr Gruß an die Erde, Partnerübungen  
19:00 Uhr Abendmenü  
20:30 Uhr Meditativer Yoga

**Sonntag:** 11.03.2012

Teetrinken vor den Morgenübungen



7:30 Uhr	Meditation
7:45 Uhr	Kreislauf- und Wirbelsäule mit Energieübungen wecken
9:00 Uhr	Frühstücksbuffet
10:30 - 12:30 Uhr	Nidra-Yoga, Flowing-Yoga und Gleichgewicht
12:45 Uhr	Mittagsimbiss

### **Ausklang des Seminars und Heimreise**

**Bitte mitbringen:** bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken, Matte, Meditationskissen und Decke.

Meditationsstühle sind vorhanden. Wenn Sie wandern möchten, ist entsprechendes Schuhwerk von Vorteil. Falls Sie im hoteleigenen Hallenbad schwimmen möchten, benötigen Sie Badekleidung. Bademäntel und Saunatücher sind vorhanden. Bitte beachten Sie auch den beigefügten Prospekt bzw. ➔ [www.hotel-sonnenbichl.com](http://www.hotel-sonnenbichl.com)

D. Trieb (BDY)

### **Anreise mit der Bahn:**

Von den meisten Großstädten Deutschlands gibt es Direktzüge nach Oberstdorf. Steigen Sie in Fischen oder Oberstdorf (Endstation!) aus.

Taxen gibt es an beiden Bahnhöfen.

Wenn Sie uns rechtzeitig Bescheid geben, holen wir Sie gerne ab.

### **Mit dem Auto**

Ab Kempten auf der B 19. In Langenwang (ca. 3 km nach Fischen) erste Strasse nach rechts abbiegen. Nach ca. 1 km fahren Sie am Sonnenbichl vor. Kostenlose Parkplätze sind direkt am Hotel.

**vhs Memmingen**  
Ulmer Str. 19  
87700 Memmingen

Tel.: 08331 850187  
Fax: 08331 850189

[vhs@memmingen.de](mailto:vhs@memmingen.de)  
[www.vhs-memmingen.de](http://www.vhs-memmingen.de)