



Yoga & Achtsamkeit

07. - 10.07.2025

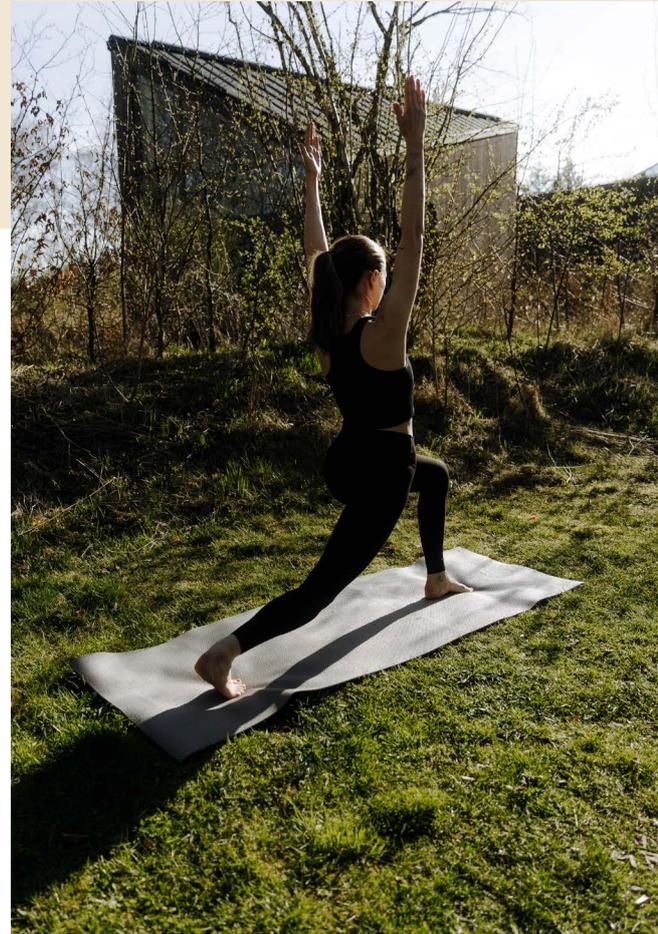
Wir bieten erstmalig Thementage im NEUGRAD an und starten mit dem Thema Yoga und Achtsamkeit.

Erleben Sie eine kleine **Auszeit aus dem Alltag** und konzentrieren Sie sich ganz auf sich und Ihren Körper, unsere Yogalehrerin **Jennifer Fuhrmann** begeht mit Ihnen zusammen einen sanften Start in den Tag und/oder einen Tagesabschluss mit Regeneration und Erdung.

„Der Kurs vereint Yin Yoga, Breathwork sowie Elemente & Erkenntnisse des NeuroEmbodiment (Körperarbeit + Polyvagal-Theorie). Alle Elemente des Kurses sind Werkzeuge um die Denkautobahn zu verlassen und den Körper ans Steuer zu lassen.“

Dieses Angebot soll Ihren Aufenthalt in unserem NEUGRAD zu einem einmaligen und **besonderen Erlebnis** machen. Bitte melden Sie sich nach Ihrer Buchung verbindlich per E-Mail für die einzelnen Yogasessions an, sodass wir die Anmeldung weiterleiten können. (Maximal 10 Personen finden pro Yogasessions im Gemeinschaftshaus Platz. Im Außenbereich beträgt die Maximalzahl 15 Personen.)

Lernen Sie Jennifer Fuhrmann vorab bereits kennen und machen Sie sich ein Bild von Ihrem Yoga Stil und Ihrer Erfahrung.
jenniferfuhrmannyoga



Unser Yoga-Angebot:

4 Yoga Sessions (2x am Morgen für einen sanften Start in den Tag, 2x am Abend zur Regeneration und Erdung)

Montag: Start 9:00 Uhr im Gemeinschaftshaus (bei guten Wetter Option Yoga im Freien)

Dienstag: Start 18:00 Uhr im Gemeinschaftshaus (bei guten Wetter Option Yoga im Freien)

Mittwoch: Start 18:00 Uhr im Gemeinschaftshaus (bei guten Wetter Option Yoga im Freien)

Donnerstag: Start 9:00 Uhr im Gemeinschaftshaus (bei guten Wetter Option Yoga im Freien)

Alternative Unternehmungen:

Unter dem Motto „Dem Leben auf der Spur“ lädt der **Schöpfungspfad** bei Simmerath-Erkensruhr ein, Wert und Würde der Schöpfung bewusst wahrzunehmen. [Schöpfungspfad | Nationalpark Eifel](http://schoenpfungspfad.de)

Sie wollen abschalten? Den Stress Ihres Alltags hinter sich lassen? Dann ist **Waldbaden** (Shinrin Yoku), der Trend aus Japan, genau das Richtige für Sie! (Kontakt: Kathrin Dahmen mail@waldbaden-eifel.de)

Ob **Lama- oder Alpakawanderungen** durch unsere schöne Eifelandschaft oder gar Yoga auf der Alpakawiese, die „**Eifel-Lamas in Hellenthal**“ (Kontakt: Julia Samans, julia@eifel-lamas.de) oder der „**Kopphof**“ im Naturschutzgebiet Hohes Venn (Kontakt: Frau Corinna Schlagloth Tel.: 015739251112) bieten genau das an.

