

**Vini Yoga Auszeit**  
**auf dem Bio Wellness Bauernhof Neumeier**  
**in Kirchberg im Bayrischen Wald**

**15. - 19. März 2020 mit Marianne Früh**

Sie suchen schon lange **eine Auszeit mit Yoga** inmitten der Natur, wo sie Ruhe ,Frieden und Herzlichkeit umgibt. Das alles und mehr bietet ihnen der Wieshof im Bayrischen Wald mit der Familie Neumeier!

**Vini Yoga** ist ein auf Gesundheit und Achtsamkeit bedachtes Yoga.  
Das Vini Yoga ist fern von Akrobatik und Dogmen.

Die ruhige Ansage der Übungen meinerseits ermöglicht ein Ankommen am eigenen Körper, schult Achtsamkeit, lässt sie entspannen und ermöglicht Ihnen den Alltag hinter sich zu lassen.  
Das Vini Yoga bietet an, Übungen individuell an die Übenden anzupassen, so dass niemand mit Schmerz üben sollte! Von daher ist Vini Yoga in jedem Alter möglich!

Die Übungen werden mit der Verbindung von Atem und Bewegung gelehrt.  
Sanft lernen wir verschiedenen Atemtechniken (Pranayama), wie z. Bsp. das Summen (bramari) und tönen kennen und überfordern uns in keinster Weise mit der Atemschulung. Die Flexibilität und Aufrichtung der Wirbelsäule wird vielfältig stimuliert.

Es wird Zeit geben zum Mantra singen, zu geführter Meditation, zu Körperreisen, und wenn wir wollen können wir auch kleine einfache Kreistänze zu Musik aus aller Welt tanzen.

Ich freue mich darauf, mich mit Ihnen auf den Yoga Weg zu begeben. Ihnen meinen Hatha Yoga Unterricht auf diesem besonderen Bio Hof in einem wunderschönen großen Raum vertraut zu machen.

Da wir vier Tage am Üben sind haben wir genügend Zeit in dieses Yoga hineinzuwachsen.  
Sie werden von mir die Yoga Praxen, die wir üben, aufgezeichnet auf Papier mit nach Hause nehmen können. Dadurch haben Sie auch die Möglichkeit zu Hause weiter für sich zu üben!

Außerdem gibt es eine Yoga CD von mir besprochen, die sie an diesem workshop auch gerne erwerben können!



Yogaseminar in der Pfalz Oktober 2018

Zitate meiner Yoga/YoTa SchülerInnen!

*„Nach der Yogastunde fühlt sich mein Rücken wunderbar gedehnt und der ganze Körper gekräftigt an und ich gehe entspannt in eine neue Woche. Vielen Dank für Deine Begleitung, liebe Marianne und die positiven Erfahrungen mit Yoga.“*

G.B.

*»Was Mariannes Yoga einzigartig macht, ist, dass sie ihre ganze Kompetenz, die sie aus dem Tanz und der Körperarbeit mitbringt, in das Vini Yoga einfließen lässt. Sie schafft es, mein Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken, neugierig mit Grenzen zu experimentieren und mich in meiner Ganzheit zu erleben. Danke schön, Marianne!«.*

U.K.

*Die Yogastunde bei Marianne ist für mich eine kleine Auszeit vom manchmal trubeligen Alltag. Danach fühle ich mich erfrischt und meinem Rücken geht es wieder gut. Ich möchte Yoga nicht mehr missen!*

B.W.

Yoga, reine Erholung.

Ich vergesse für die Zeit den Alltag.

Eine andere Welt tut sich auf.

Zeit für mich.

YoTa : Freude. Lachen.

L.H.

Zur Person:

Marianne Früh erhielt ihre Ausbildung zur Vini Yogalehrerin im BYZ (Berliner Yogazentrum) und ist sowohl dort, als auch in der somatischen Akademie in Berlin, in stetiger Fortbildung.

Seit 2003 unterrichtet sie Yoga in kleinen Gruppen und in Seminaren.

<https://marianne-frueh.de/yoga.html> . <https://marianne-frueh.de/yota.html>

Dipl.Tanzpädagogin und Tänzerin für zeitgenössischen Tanz, Ausdruckstanz.



**Anreise:** Sonntag, den 14. 3. 2020 nachmittags ab 15.00 Uhr

**Abreise:** Donnerstag , den 19. 3. 2020 ab 14.00 Uhr

**Kosten für das Yoga:** 250€

**Kosten für die Unterkunft:** *siehe unten*

**Anmeldung bitte bis spätestens zum 15.2.2020**

**verbindliche Anmeldung und Fragen gerne bitte an:**

[Info@marianne-frueh.de](mailto:Info@marianne-frueh.de) (Yoga)

und an

[wieshof@wieshof-neumeier.de](mailto:wieshof@wieshof-neumeier.de) (Unterkunft und Wellness)

Da wir alle in **Ferienwohnungen** untergebracht sind, bietet sich die **Selbstversorgung** an.

**Auf Wunsch ist Frühstück bei Andrea auf dem Hof möglich. Also wer sich morgens gerne an den gedeckten Tisch setzen mag kann das ,für 9€ pro Tag , gerne tun.**

Alternativ gibt es ein Brötchen Service, frische Milch und eigene Eier vom Hof!

**die Preise für die Übernachtungsmöglichkeiten sind, inclusive das wellness Angebot vom Biohof Neumeier!**

**4 Übernachtungen in einer Ferienwohnung mit Balkon für 1 Person - 280€ - für 2 Damen, welche sich eine Ferienwohnung teilen (getrennte Schlafzimmer aber 1 Bad) - 320€**

**4 Übernachtungen in einem Apartment (Mansarde, keine Spülmaschine, kein Balkon) für 1 Person 160€**

**4 Übernachtungen in einem Doppelzimmer ohne Balkon mit Frühstück für 1 Person – 120€**

**Im Preis mit inbegriffen sind :**

**1 geführte Wanderung am Nachmittag ca. 2 Stunden, mit Einkehrmöglichkeit 3**

## Stunden

**1 Museumsführung ( Der Hof verfügt aus vorangegangener Generationen einen wahren Schatz an alten Landwirtschaftsgerätschaften, was die eine oder andere Person von euch eventuell auch noch kennt!)**

**1x Sauna am Nachmittag (vier Personen können gleichzeitig saunen!)**

**Benutzung des Fitnessraumes**

## Tagesablauf

**Yoga am Vormittag:** Montag - Donnerstag 10.00 -12.30 uhr

**Yoga am Abend:** Montag - Mittwoch von 19.00 - 21.30 Uhr mit Pausen

**Nachmittag zur freien Verfügung** (ruhen, essen, spazieren gehen, Angebote wie Massage des Bio Hofes bei Andrea annehmen....)

**die Yoga Ausstattung** wie Matten ,Sitzkissen und Decken sind vorhanden.

**Noch mitzubringen sind bitte:**

bequeme (warme) Kleidung, Wollsocken, Halstuch  
eigene Decke, zum auf die Yogamatte legen

## **Rücktrittsbestimmungen:**

Bei Absage des Kurses kommen 2 Wochen vorher 50%, 1 Woche vorher 70% und drei Tage vor Beginn des Kurses 100% der Kurskosten und der Ferienwohnung auf Sie zu.

Mit der verbindlichen Anmeldung per Mail erklären Sie sich mit diesen

Rücktrittsbestimmungen ein verstanden.