

# Yoga und Wellness am See

*Auch 2021 möchten wir Euch wieder etwas ganz Besonderes bieten:*



**Entspannen, Saunieren, Schwimmen, Spazieren und natürlich *Yogieren* - bei einem Yoga-Seminar im Hotel Seepark in Geldern am Niederrhein:**

**Drei Termine stehen zur Auswahl:  
05.03.–07.03.2021, 09. –11.07.2021 und 05.11.–07.11.2021.**

Ihr könnt Euch an einem verlängerten Wochenende mal so richtig verwöhnen lassen, Euch Zeit nehmen...

...für Euren Körper, ihn zu pflegen, zu stärken, zu spüren und Kräfte zu sammeln,  
...für Eure Seele, ihr Ruhe zu schenken, Besinnung, Leichtigkeit und Freude,  
...für Euren Geist, ihm Entspannung zu ermöglichen und Gedankenruhe zu schenken.



Wir haben für Euch im Buchungskontingent Zimmer mit Seeblick reserviert. Das Übernachtungsarrangement (inkl. Halbpension und dreitägiger Nutzung des Spa-/Wellnessbereichs) kostet im Einzelzimmer 248,50 Euro und im Doppelzimmer 203,50 Euro.

Ihr bucht direkt beim Hotel unter dem Stichwort: „**Aude Vivere Yoga**“. Ein individuelles Upgrade bleibt Euch natürlich überlassen. Ihr könnt am Anreisetag ab 10.00 Uhr bereits den Well- und Fitnessbereich nutzen; das Zimmer steht Euch dann ab Freitagnachmittag zur Verfügung. Auch am Abreisetag könnt Ihr bis abends alle Hotelleistungen auskosten.



## Yoga in entspannter Atmosphäre

Das Angebot wird eingerahmt durch ein Hotelarrangement im Hotel Seepark, einem familiengeführten Vier-Sterne-Wellnesshotel mit einer großen Sauna-Oase, einem Panorama-Pool und einem Fitnessbereich.

Ein Vorteil ist wohl auch die Nähe zu Haan: nur etwa eine Auto-Stunde entfernt erreicht Ihr diesen Ort für Euren „Kurzurlaub“.

Genaue Informationen und viele Impressionen findet Ihr unter: <http://www.seepark.de>.



So kommt Ihr mal auf andere Gedanken, erhaltet wohldosierte Anregungen, erlebt einen harmonischen Tagesfluss und ein ganzheitliches Wohlbefinden. Ihr erfahrt dabei den Yoga in seinen verschiedenen Dimensionen: sanft am Morgen, aktivierend und mobilisierend am Tag, ausbalancierend für die Nacht. Ihr bekommt Anregungen für eine ausgewogene Atmung, eine Hinführung für eine meditative Praxis sowie Inspirationen für eine alltagstaugliche Lebenskunst.

Das Yoga-Seminar findet speziell in einem dafür von uns eingerichteten Seminarraum statt. Matten und Hilfsmittel sind vorhanden. Die Seminargebühr beträgt 150,- Euro.

Zu Eurer Übersicht hier ein kleiner Ablaufplan:

| Yoga    | 07.30 Uhr          | 10.00 Uhr                                    | 11.30 Uhr                           | 16.30 Uhr                              | 18.00 Uhr  | 19.00 Uhr         |
|---------|--------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|------------|-------------------|
| Freitag | <i>Sich freuen</i> | Anreise mit Besuch des Spa-/Wellnessbereichs |                                     | Hatha-Yoga<br>(vorher Zimmer beziehen) | Meditation | Abendessen        |
| Samstag | Yoga am Morgen     | Frühstücksbuffet                             | Inspirationen: Yoga als Lebenskunst | Hatha-Yoga                             | Meditation | Abendessen        |
| Sonntag | Yoga am Morgen     | Frühstücksbuffet<br>(vorher Zimmer räumen)   |                                     |                                        |            | Abreise nach Wahl |

**Wie freuen uns auf Euch! Fragen und Anmeldungen gerne unter:**

### Aude Vivere

Postalische Adresse:  
Bergische Str. 2  
42781 Haan  
Tel. 02129 - 94 84 16  
Mobil 01525 - 37 62 927  
[info@audivivere.de](mailto:info@audivivere.de)  
[www.audivivere.de](http://www.audivivere.de)

### Hotelanmeldung unter:

Seepark Janssen  
Danziger Str. 5  
47608 Geldern  
Tel.: 02831-9290  
[info@seepark.de](mailto:info@seepark.de)  
[www.seepark.de](http://www.seepark.de)