

Einladung

zu einer Sommer-Yogawoche im Seminarhaus Lichtblick in Hude/Hurrel bei Oldenburg mit Yogalehrerin Ute Osterhues.

Von Lengerich aus bedarf es lediglich 1 ¼ Stunde Anreise, um den Alltag hinter sich zu lassen und den Urlaub zu beginnen. Auf dem umgebauten Gutshof wird man sofort von idyllischer Natur und einer wohlthuenden Ruhe empfangen.



Balance zwischen Yoga, Bewusstseinsarbeit und Freizeit.

Es wird Viniyoga in der Tradition von T.K.V. Desikachar vermittelt. Sein Verständnis des Yogas richtet sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten des Einzelnen aus. Der Zugang zum Yoga bedarf keiner besonderen Voraussetzungen. Zusätzlich werden wir spielerisch und mit viel Freude Übungen zur Klärung von Emotionen und Blockaden praktizieren.

weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage: www.yogapraaxis-osterhues.de

Ablauf

Wir beginnen den Tag morgens mit einer Yogasequenz von 7.00 bis 8.30 Uhr in diesem lichtdurchfluteten Yogaraum oder draußen im Wald und am See.



Danach genießen wir ab 9.00 Uhr ein gemeinsames Frühstück. In der Zeit von 10.30 bis 12.30 Uhr werden wir das Yogaprogramm mit unterschiedlichen Übungen entweder drinnen oder draußen fortsetzen.

Zum Mittagessen um 13.00 Uhr finden wir uns wieder im Seminarhaus ein. In der ausgiebigen Mittagspause kann man schwimmen, spazieren gehen oder einen Ausflug in die nahe Umgebung machen.

Am Nachmittag um 16.30 Uhr treffen wir uns im Seminarhaus zur nächsten zweistündigen Yogasequenz. Nach dem Abendessen um 19.00 Uhr endet das offizielle Programm, so dass der Abend zur freien Verfügung steht.

Zusatzangebot

Es besteht die Möglichkeit, sich in den Pausenzeiten verschiedene Formen von Massagen geben zu lassen. Bitte ein großes Badelaken und ein Betttuch mitbringen.

Zur Person: Ute Osterhues



Ich wurde 1957 in Gladbeck/Westf. geboren. Zum Yoga kam ich im Alter von 31 Jahren durch eine für mich unerträgliche Leidsituation. Ich hatte einen inoperablen Knorpelverschleiß im Kniegelenk und landete im Rollstuhl. In dieser Situation wurde Yoga dann zu einem der wichtigsten Wendepunkte in meinem Leben.

Ich erfuhr Yoga als einen Weg der Bewusstseinsschulung, einen Weg der Transformation und Heilung.

Nun möchte ich es vielen Menschen ermöglichen, sich zu befreien von Blockaden, Verhärtungen und beengenden Denkmustern. Jede/r bekommt die Möglichkeit, Freude, Erkenntnis, Liebe, Leichtigkeit und Frieden zu erfahren.

Termin

Anreise: Montag, 29. Juni 2020
ab 15.00 stehen sowohl die Zimmer als auch Kaffee und Kuchen bereit

Beginn des Seminars:
um. 17.00 Uhr im Seminarraum

Ende: Donnerstag, 2. Juli 2020
nach dem Mittagessen um 13.00 Uhr
Die Zimmer sind bis 10.00 Uhr zu räumen

Kosten

Die Seminargebühr für die Yogawoche beträgt 380,00 Euro.

Anmeldung

Schriftlich an: Ute Osterhues, Hölderlinstraße 42, 49525 Lengerich oder per

Email: ute@yogapraxis-osterhues.de

Bitte beachtet, dass die Anmeldung erst von beiden Seiten verbindlich wird nach Eingang einer Anzahlung 180,00 € auf folgendes Konto:

Ute Osterhues,
IBAN: DE27 2657 0024 0244 0998 00
Deutsche Bank Lengerich
BIC DEUTDEDB265

Rücktritt und Haftung

Der Rücktritt vom Seminar muss schriftlich erklärt werden, und zwar sowohl bei Ute Osterhues als auch bei Barbara Wurmsee, Seminarhaus Lichtblick. Die Absagen und Stornobedingungen des Seminarhauses lauten:

Bei einer Absage bis zu 3 Monaten vor Antritt entstehen keine Rücktrittskosten. Machen Sie Ihre Buchung bis zu 2 Monate vor Antritt rückgängig, werden 10 %; bei weniger als 6 Wochen 20 % und bei weniger als 4 Wochen 50 % der Übernachtungs- und Verpflegungskosten als Stornokosten berechnet. Die Seminar Stornogebühr beträgt 180,00 Euro. Bei einer Absage nach dem 1. Juni ist die volle Seminargebühr zu zahlen. Die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung. Die Veranstalter übernehmen keinerlei persönliche Haftung.

Unterkunft

Seminarhaus Lichtblick

Der Charme des alten Gutshofes umgeben von naturbelassenen Wäldern schafft uns das ideale, unterstützende Umfeld für eine erholsame Woche. Das Seminarhaus Lichtblick bietet einen Rückzugsort mit ganz besonderem Charakter. Hier kann man die Natur und die ruhige, ländliche Umgebung mit dem idyllischen Waldbadesee genießen. Hier findet man Raum zur individuellen Entfaltung.

Es gibt verschiedene Übernachtungsmöglichkeiten: Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer. (siehe auf meiner Homepage den Link zum Preisflyer des Seminarhauses) Die Vollverpflegungspauschale beträgt 40,00 Euro pro Tag und beinhaltet Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen, Abendessen, sowie ganztägig Wasser, Tee, Säfte, Gebäck und Obst.

Reservieren Sie Ihre Unterkunft bitte bei:

Seminarhaus Lichtblick
Barbara Wurmsee
Sandersfelder Weg 2
27798 Hude-Hurrel
Telefon: 04408/923245

Email: info@seminarhaus-lichtblick.de
www.seminarhaus-lichtblick.de



Yoga Ferienwoche mit Ute Osterhues

29. Juni bis 2. Juli 2020

www.yogapraxis-osterhues.de