



„Yoga is where your mat is...!“

Yoga in der Auberge du Cèdre

vom 30.03. - 06.04.2024 (Woche 1) und
vom 06.04. - 13.04.2024 (Woche 2)

Anreise Samstag Nachmittag ab 15:00 Uhr /
Abreise 7 Tage später, Samstag Vormittag bis 11:00 Uhr

Enthaltene Leistungen:

- 6 Tage Yoga-Unterricht (So-Fr)
jeweils 1,5 Std. morgens und abends
- Übungsmaterialien
(Yogamatte & Zubehör) werden gestellt
- kleine Gruppe mit maximal 9 Teilnehmern
- geeignet auch für Yoga-Einsteiger und Anfänger
- Kursgebühr: 350 € pro Person
- 7 Tage Unterkunft im Doppelzimmer mit Halbpension
ab 75 € - 105 € pro Nacht / Person (je nach gewählter
Zimmerkategorie)

Zusätzlich buchbar:

- Einzelnutzung im Doppelzimmer mit Aufpreis
EZ-Zuschlag möglich
- Partnerpreis ohne Teilnahme am Yoga-Kurs bei
gemeinsamer Unterbringung im Doppelzimmer möglich

Weitere Infos zur Teilnahme

Ihre An- und Abreise empfiehlt sich per Flugzeug oder Bahn (TGV via Paris oder Straßburg) nach Montpellier oder Nîmes, per Flugzeug und Mietwagen nach Marseille, Toulouse, Lyon oder Montpellier.

Die angebotene Leistung des Yoga-Unterrichts wird von YogaYatra - Renate Gritschke erbracht; die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung. Die angebotene Leistung der Übernachtung und Verpflegung kommt von der Auberge du Cèdre. Es gelten die Reservierungsbedingungen der Auberge du Cèdre.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl empfiehlt sich eine frühzeitige schriftliche Buchung bei YogaYatra; die Zimmerreservierung erfolgt unter dem Stichwort „YogaYatra“ direkt bei der Auberge du Cèdre. Für die Kurse ist ein Zimmerkontingent eingerichtet.



Anmeldung unter:

YogaYatra - Renate Gritschke
Eppendorfer Weg 269
D-20251 Hamburg
+49(0)171 7357 309
mail@yogayatra.de
www.yogayatra.de

L'AUBERGE DU CEDRE
Domaine de Cazeneuve
F-34270 Lauret
+33(0)467 590 202
welcome@auberge-du-cedre.com
www.auberge-du-cedre.com/de/



Yogaferien in Südfrankreich

30.03. - 06.04.2024 (Ostern)
u. 06.04. - 13.04.2024





Yogaferien in Südfrankreich

Malerisch gelegen zwischen Cevennen und Mittelmeer, in der Weinregion des Pic St. Loup im südfranzösischen Languedoc, befindet sich die Auberge du Cèdre, das geräumige Herrenhaus der Domaine de Cazeneuve. Ein außergewöhnlicher Ort inmitten einer abwechslungsreichen Landschaft bietet den idealen Rahmen für eine Woche Auszeit vom Alltag:

Frische Erholung für alle Sinne.

Genießen Sie die warmen Farben der Landschaft und die wohltuende Atmosphäre des Hauses mit seinem großzügigen Park.

Lassen Sie sich von der regionalen, fein abgestimmten Küche des Hauses verwöhnen.

Und schenken Sie sich selbst die Zeit und Aufmerksamkeit, in einer Woche mit täglichem Yoga neue Energien, wohlverdiente Entspannung und frischen Schwung zu tanken.

Entspannung – Genuss – Yoga. Ein ganz besonderer Dreiklang, den Sie hier erleben können.



Der Frühling, wenn alles wieder zu neuem Leben erwacht, ist der ideale Zeitpunkt für Regeneration und frische neue Impulse.

Im Yoga lernen Sie Haltung(en) kennen und kommen in Bewegung. Und zu sich selbst.

Das indische Wort Yatra bedeutet Reise. Kommen Sie auf eine Reise, bei der Sie mit täglichem Yoga im Wechselspiel von Aktivität und Entspannung Ihr Wohlbefinden wieder bereichern können.

Mit YogaYatra in der Auberge du Cedre.



Reisezeitraum:
vom 30.03. - 06.04.24 (Woche 1) und
vom 06.04. - 13.04.24 (Woche 2)

Die Unterbringung erfolgt in Einzel- oder Doppelzimmern, bzw. Familien- Suiten (2 Zimmer, 1 Bad); Details siehe unter „Zimmer“ auf der [Website der Auberge du Cèdre](#). Für die hervorragende Verpflegung (Halbpension) sorgt liebevoll die hauseigene Restaurantküche.

Der Yogaunterricht findet im eigenen Übungs-Raum täglich morgens und abends von Sonntag bis Freitag für jeweils 1,5 Std. statt. (Am An- und Abreisetag ist kein Unterricht).

Yogamatten und Zubehör stehen vor Ort zur Verfügung. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 9 Personen begrenzt. Das ermöglicht jedem Einzelnen genügend Raum und Aufmerksamkeit.

Sie können aber auch einfach mal nichts tun. In der Auberge du Cèdre kann man auch das sehr erfolgreich üben. Und genießen.



Yoga und darüber hinaus

Sich auf die persönliche Yoga-Reise begeben kann jeder! Auch ohne Vorkenntnisse in Yoga können Sie gerne teilnehmen: Renate Gritschke, zertifizierte Yogalehrerin mit langjähriger Unterrichtserfahrung in Hatha Yoga sowie in Yin Yoga, wird Ihnen mit sorgfältigem Blick auf die individuelle Konstitution einen guten persönlichen Einstieg ermöglichen.

Und wer bereits Yoga-Erfahrungen mitbringt, wird seine Aufmerksamkeit auf die präzise Ausrichtung der Asanas und eine fließende Verbindung mit der Atmung legen können.

Sie wollen gerne zu zweit kommen, aber Ihr/e Partner/in ist vielleicht nicht an Yoga interessiert?

Kein Problem:

Für sportlich Aktive bietet sich Klettern, Mountain-Biken, Kayaking oder Wandern an, für Kultur-Interessierte sind Montpellier, Nimes und Avignon in der Nähe. Naturliebhaber kommen in den Cevennen, im Herault-Tal, in der Camargue oder am Meer auf ihre Kosten. Und Weinliebhaber sind hier sowieso im Paradies.....

