



## Yoga und Natur

**Kombiniere: Värmland  
Schweden, Aktivcenter Stömne**

### Leistungen:

- Busanreise und Fähriüberfahrten (Puttgården-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- 7 Nächte Unterkunft im Zwei- oder Vierbettzimmer mit DU/WC
- Verpflegung mit Frühstück, Lunchpaketmöglichkeit und Abendessen
- Saunamöglichkeit
- Aktivprogramm mit Kanu-, Wander- und Radtouren
- Tägliches Yogaprogramm
- Reiseleitung

Reise-Nr.	Termine
Yoga 26	19.06. – 28.06.20
Yoga 27	26.06. – 05.07.20
Yoga 33	07.08. – 16.08.20
Yoga 34	14.08. – 23.08.20
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	1.029 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	749 €

Aufpreis Zweibettzimmer: 90 €

**Teilnehmer:** min. 4, max. 10

**Mindestalter:** 18 Jahre

**Abfahrtsorte:** Münster, Hamburg

Verlängerungswochen und Fluganreise möglich.



## Yoga für alle

Von Sonntag bis Freitag sind alle TeilnehmerInnen zum Yoga am Morgen eingeladen. Von 07.30 bis 09.00 Uhr begrüßen wir die Sonne. Nach dem Frühstück schließen wir uns dem



# Yoga und Natur

Yoga und Natur. Das gehört zusammen. Wo könnte das besser harmonieren als in Schweden? Hier findet man die reine Luft zum Atmen und die Ruhe, die es braucht, um zu entspannen. Unsere Kursleiterin bietet während der Woche im Aktivcenter Stömne täglich ein Yogaprogramm an.

attraktiven Tagesprogramm des Aktivcenters Stömne an, unternehmen Touren als Gruppe oder gehen unsere eigenen Wege. Alles ist möglich. Wir paddeln auf dem einsamen Stömnesee, radeln zum gemütlichen Café Kvarnen nach Klässbol, genießen die Aussicht auf der Fornborg und wandern durch den verwunschenen Wald im Naturreservat Glasbogen. Vor dem Abendessen, von ca. 16.30 bis 18.00 Uhr, schließen sich weitere Yoga-Einheiten an. Falls wir tagsüber länger unterwegs waren,

verlegen wir die Übungen auf den Abend. Alle Einheiten sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

### Unterkunft

Wir übernachten im Stömnegården. In der renovierten Dorfschule stehen mit dem ehemaligen Klassenzimmer und der Turnhalle gleich zwei große Räumlichkeiten zur Verfügung, in denen wir die Yogamatten ausbreiten können. In der einsamen Natur finden wir weitere, großartige Mög-



lichkeiten für unsere Übungen. Auf sonnenwarmen Felsen am See, auf alten Kultplätzen der Wikinger und am Badesteg des Stömnesees. •