

Yoga-Wochenende

Raum zum Loslassen

9.-11. Oktober 2026
(Freitagnachmittag bis Sonntagmittag)

im Seminarhaus B.I.E.K.
in Hassenroth/Odenwald
www.biek-seminar-gaestehaus.de



www.instagram.com/emmella_healing/
www.ulrike-ferber.de

Was Dich erwartet

Dieses Wochenende bietet Dir die Möglichkeit, bewusst den Alltag loszulassen und zur Ruhe zu kommen. Durch verschiedene Methoden wie Yoga, Atemarbeit, Meditation, Yoga Nidra und Jin Shin Jyutsu schaffen wir einen Raum, in dem dein Nervensystem zur Ruhe kommen darf und neue innere Stabilität wieder spürbar wird. Sanfte sowie kraftvolle Bewegungen, bewusstes Wahrnehmen und tiefe Entspannungsphasen unterstützen Dich dabei, wieder mehr Kontakt zu Deinem Körper zu finden und innere Anspannung loszulassen. Kleine Exkurse in die Yoga Philosophie helfen, gedanklichen Druck zu reduzieren und mehr Gelassenheit mit in den Alltag zunehmen. Das Wochenende wird ergänzt durch verschiedene achtsame Angebote wie zum Beispiel Gehmeditation, gemeinsames Mantren-Singen, Klangreisen mit Klangschalen.

Im Seminarhaus B.I.E.K. erwarten Euch liebevoll eingerichtete und individuell gestaltete Zimmer sowie Vollpension-Verpflegung mit liebevoll zubereiteten kreativen Gerichten der hauseigenen Köchin.

Ein Garten, der zum Ausruhen einlädt und viele Möglichkeiten bietet (Liegewiese, Feuerstelle, Sauna-Fass) gehört ebenfalls zum Seminarhaus. Es gibt auch die Möglichkeit, bei der hauseigenen Masseurin entspannende Massagen zu buchen.

Wir freuen uns auf ein wunderbar leichtes Wochenende mit Euch!

Emmalen & Ulrike

Kosten/Leistung

- Zwei Dozentinnen, reichlich Yoga-Angebote
- Vollpension (auf Wunsch vegetarisch), Unterbringung im Einzelzimmer
- Tee, Grandewasser und Filterkaffee stehen kostenfrei zur Verfügung.
- Preis pro Teilnehmer/in: **385 € inkl. Kost, Logis und Yoga**
- Massage auf Wunsch 100 min/119 € (vorab mit dem Haus vereinbaren)

Fragen/Anmeldung

- Eventuelle Rückfragen bitte an kontakt@ulrike-ferber.de oder (0170) 56 98 564
- Anmeldung ab sofort bis spätestens 3. Juli 2026 mit Nennung von Namen und Adresse an kontakt@ulrike-ferber.de
- Entsprechend der Konditionen der Location ist eine spätere Stornierung leider nicht möglich.
- Eine Rechnung mit der Bankverbindung folgt.

