

**Robert Schmidt**  
geprüfter Wellnesstrainer, Yogalehrender, Ex-Radrennfahrer  
**Eva Bomhard** (Mitglied im BDY)  
Ärztl. geprüfte Yogalehrerin, Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



# Yoga-Mountainbike-Seminar

mit **Robert Schmidt** und **Eva Bomhard**

- Beginn:** Do., 10. September 2015, 16:00 Uhr
- Ende:** So., 13. September 2015, ca. 16:00 Uhr
- Ort:** Haus Werdenfels in Eichhofen bei Regensburg
- Teilnehmerzahl:** max. 12 Teilnehmer
- Teilnahmegebühr:** 220,- € pro Person zzgl. Kosten für Unterkunft und HP  
190,- € pro Person für Schüler und Studenten bis 27 J
- Einzelzimmer mit HP:** 127,50 € pro Person
- Anmeldeschluss:** 04. August 2015,
- die Anmeldung ist gültig bei Zahlungseingang auf folgendes Konto:  
Robert Schmidt  
Postbank Nürnberg  
IBAN DE22 7601 0085 0111 9508 56  
BIC PBNKDEFF

## Robert Schmidt

geprüfter Wellnesstrainer, Yogalehrender, Ex-Radrennfahrer

**Eva Bomhard** (Mitglied im BDY)

Ärztl. geprüfte Yogalehrerin, Svastha Yoga Therapie und Ayurveda



### Beschreibung:

Das Haus Werdenfels liegt 15 km nordwestlich von Regensburg an einem Waldhang im stillen Tal der Schwarzen Laber.

Direkt vor der Haustür führt der Radweg von Regensburg Flussaufwärts durch Mischwälder am Alpine Steig bei Schönhofen vorbei bis weit über Beratzhausen hinaus.

Das benachbarte Naabtal liegt in unmittelbarer Nähe und beide Täler bieten mit ihren seitlichen Anhöhen viele, viele Wege unterschiedlichster Schwierigkeitsgrade.

Bei den Radtouren stehen zwei Guides zur Verfügung, so dass es immer möglich ist, mal vom flachen Flusstal abzubiegen, um sich körperlich und technisch zu fordern.

Die täglichen Yogaeinheiten sind eine körperlich optimale Ergänzung zu unseren Radtouren. Wir werden neben dynamischen Bewegungsabläufen, den statischen Körperhaltungen (asanas), auch Atemübungen (pranayama) und Tiefenentspannung sowie kurze Meditationseinheit praktizieren.

Durch die Körpererfahrung sowohl auf dem Rad als auch im Yoga wird sich dein Geist entspannen und zur Ruhe kommen.

### Voraussetzungen:

Körperliche und geistige Gesundheit sowie Kondition für Radtouren von ca. 3 - 4 Stunden.

Yogaerfahrung ist nicht erforderlich. Die Praxis wird mit Varianten individuell fordernd ausgerichtet.

### Bitte mitbringen:

Eigenes funktionstüchtiges Mountain-Bike, Helm, Ersatzschlauch, Wetterfeste Kleidung.

### Tagesablauf:

Das Seminar beginnt am Donnerstag um 16:00 Uhr mit einer Begrüßungs- und Vorstellungsrunde sowie mit Yoga und endet am Sonntag gegen 16:00 Uhr mit Yoga und einer Abschlussrunde.

Vor dem Frühstück: ca. 1 h Yoga

Über Mittag: ca. 3 – 4 h Radtour mit ca. 1,5 h Mittagseinkehr

Vor dem Abendessen: ca. 1,5 h Yoga

Abends: ca. 30 min Meditation

### Reiserücktrittsbedingungen:

Bis 3 Wochen vorher: 35,- €

Bis 2 Wochen vorher: 70,- €

Bis 3 Tage vorher: 175,- €

Sollte das Seminar abgesagt werden müssen, wird bereits bezahlte Gebühr zurückerstattet.

### Verantwortung und Haftung:

Die Teilnehmer tragen während der gesamten Reise und Kurszeit eigene Verantwortung und haften für sich selbst. Bei den Radtouren gilt die Straßenverkehrsordnung.