

M  B  S  R im LEBENSRAUM mit Ariane Will und Uwe Spille

In diesem Jahr als besonderen Gast Sabine Rühlow mit



Wir freuen uns, Euch wieder einen Wochenendkurs auf der Insel Reichenau anbieten zu können:

## **ZEIT FÜR MICH – ACHTSAME AUSZEIT AM BODENSEE**

**Das achtsame Wochenende beginnt am Freitag, den 30.01.26 um 16.30 Uhr und endet am Sonntag, den 01.02.26 um ca. 15.00 Uhr.**

Mit achtsamer Körperwahrnehmung, Yin-Yoga, tibetischem Yoga, Impulsen zum Thema Achtsamkeit und Selbstfürsorge, der Ruhe des Sees und der Schönheit der Natur, möchten wir gemeinsam mit Dir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen.

Die Kursgebühr beträgt 245.-€

Das Einzelzimmer kostet mit Vollverpflegung (wenn gewünscht auch vegetarisch) 116,50 € pro Nacht, das Doppelzimmer mit Vollverpflegung 100,50,- € pro Person. (Preise beziehen sich auf 2025 und könnten sich evtl. noch ändern). Infos dazu unter: [www.familienferien-freiburg.de/unsere-haeuser/haus-insel-reichenau-am-bodensee/](http://www.familienferien-freiburg.de/unsere-haeuser/haus-insel-reichenau-am-bodensee/)

Anmeldungen zum Kurs bei Ariane Will, [ariane.will@gmx.de](mailto:ariane.will@gmx.de) oder bei Fragen 07721-25685  
Die Zimmer sind bis Anfang November 2025 reserviert und Du musst dann nach erfolgter Bestätigung der Anmeldung unsererseits, Dein Zimmer im Haus Insel Reichenau persönlich buchen.

### **PROGRAMMABLAUF**

#### **Freitag, 30.01.26**

16.30 Uhr Erstes Treffen und Absprachen  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 -21.00 Uhr Achtsame Übungen/Abendmeditation

#### **Samstag, 31.01.26**

07.00 Uhr Lu Jong / Tibetisches Yoga  
08.00 Uhr Frühstück  
9.30–12.00 Uhr Achtsame Übungen in Ruhe und Bewegung / Meditation / Yin-Yoga  
12.00 Mittagessen  
Zeit zur freien Verfügung  
15.00 – 17.30 Uhr Achtsame Übungen in Ruhe und Bewegung / Meditation / Yin-Yoga  
18.00 Abendessen  
19.00 Uhr Achtsame Übungen/Abendmeditation

#### **Sonntag, 01.02.26**

07.00 Lu Jong / Tibetisches Yoga  
08.00 Frühstück  
9.30 – 12.00 Achtsame Übungen in Ruhe und Bewegung / Meditation / Yin-Yoga  
12.00 Mittagessen  
13.00-15.00 Uhr Achtsame Übungen, gemeinsamer Austausch und Abschluss