

## Yoga, Piano & Kulinarisches



Yoga und Piano ist ein ganzheitliches und harmonisches Duo.

Ziel ist es deinen Körper über deine Atmung während der einzelnen Yogaübungen und den besonderen Klängen des Piano's zu entspannen und deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Dein Körper wird dabei geschmeidiger und flexibler.

**Yoga, Piano und Kulinarisches ist für dich, wenn...**

- du Freude an Bewegung und Musik hast.
- du dir körperliche und seelische Entspannung wünschst.
- du deinen Körper geschmeidig und flexibel halten möchtest.
- du neugierig auf Yoga bist oder Yoga bereits für dich entdeckt hast.
- du dir einen ganz besonderen Abend gönnen möchtest.

Yoga & Piano besteht aus einer Anfangsentspannung, Achtsamkeits- und Atemübungen, verschiedenen Yogahaltungen und einer Tiefenentspannung.

Die Yogastunde wird live mit besonders abgestimmter Pianomusik begleitet. Ausklingen lassen wir den Abend bei einem gemütlichen Abendessen mit einer kulinarischen Überraschung der Schlosshotelküche.

### Veranstaltungsort:

Schlosshotel Bad Neustadt  
Schlossplatz 5  
97618 Bad Neustadt

Bei Sonnenschein findet die Yogastunde im Schlosspark statt.

### Investition:

49 € pro Person  
(inkl. Yogastunde mit Live Piano und einer kulinarischen Überraschung. Es gibt auch ein veganes Gericht!)

### Teilnehmerzahl:

8 – 12 Personen

### Kursleitung:

Carolin Salazar (Yogalehrerin)  
Ralf Meyer-Natus (Pianist)

### Termine zur Auswahl:

sonntags, 17. Juni oder 15. Juli

### Anmeldung:

Main-Post-Akademie:  
0931/60016009  
oder [www.akademie.mainpost.de](http://www.akademie.mainpost.de)

### Bitte mitbringen:

Yogamatte, kleines Handtuch und evtl. eine Flasche Wasser für die Yogastunde und gute Laune

18.00 Uhr – ca. 19.30 Uhr Yoga mit Live-Piano

Ab 17.45 Uhr Einlass

Ab 20.00 Uhr kulinarische Überraschung

**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitten wir dich um eine zeitnahe und verbindliche Anmeldung!**

Wir freuen uns auf dich:



**Carolin Salazar**  
(Yogalehrerin BYV)



**Ralf Meyer-Natus**  
(Pianist)