

# YOGA & *groove* Wochenende

01. - 03. Mai 2026

mit Kristin & Stefanie

## Freitag, 01.05.2026

- 16:00 – 17:00 Check-In & Ankommen
- 17:00 – 18:30 Welcome & Funky Easy Groove
- 19:00 – 20:00 Abendessen
- 20:30 – 21:30 Yoga: Stretch & Relax



## Samstag, 02.05.2026

- 08:00 – 09:00 Early Bird Yoga Flow
- 09:00 – 10:00 Frühstück
- 10:30 – 12:00 Gentle Groovy Yoga
- 13:00 – 14:00 Mittagsbuffet
- 14:00 – 17:00 Freie Zeit
- 17:00 – 18:30 GROOVE Party
- 19:00 – 20:00 Abendessen
- gemeinsamer Ausklang des Abends



## Sonntag, 03.05.2026

- 09:00 – 10:00 Frühstück & Check-Out
- 10:30 – 12:00 Yummy Sunday GROOVE
- 13:00 – 14:00 Mittagsbuffet
- 14:00 – 14:30 Closing Circle: Abschlussrunde
- 14:30 – 17:00 Freie Zeit Abreise (bis 17:00)



## FRAGEN & ANMELDUNG

SPORTYKRIS@WEB.DE

\*2 Übernachtungen im Seminarhaus Sampurna in Schlangenbad inkl. bio-vegetarischer Vollpension, Pausenverpflegung, Sauna, Parken, individuell buchbar.

Der Ablaufplan kann flexibel an Wetterbedingungen und die Wünsche der Teilnehmer:innen angepasst werden.

# YOGA & *groove* Wochenende

01. - 03. Mai 2026

mit Kristin & Stefanie

Vor den Toren Frankfurts, mitten im Taunus, liegt das wunderschöne Seminarhaus Sampurna.

Ein Ort, der einlädt, zur Ruhe zu kommen, durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen.

Gemeinsam nehmen wir dich mit auf ein Wochenende voller Yoga, GROOVE, bewusster Bewegung und wohltuender Pausen für dich.

**Yoga:** Entschleunigung für den Geist

**GROOVE:** Träumen mit den Füßen

Wir freuen uns auf dich!

Kristin Aurisch und Stefanie Deichl



Anmeldung und Info:  
Kristin Aurisch  
[sportykris@web.de](mailto:sportykris@web.de)  
[www.groove-germany.de](http://www.groove-germany.de)

Individuell Buchung Unterkunft und Verpflegung  
Kennwort: Yoga & GROOVE  
[info@sampurna.de](mailto:info@sampurna.de)  
[www.sampurna-seminarhaus.de](http://www.sampurna-seminarhaus.de)

