



Wellness

Massage-Angebote –Urlaub für Körper, Geist und Seele

Auf Anfrage auf Burg Boetzelaer

Yoga – Von der Anspannung zur Entspannung - durchgeführt vom Yogastudio Schoofs, Kalkar
(Auf Anfrage)

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der Begriff *Yoga* kann sowohl „Vereinigung“ oder „Integration“ bedeuten, als auch im Sinne von „Anspannen“ des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration. Die meditativen Formen von Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration.

Die Yogastunde beginnt mit kräftigen Übungen bis zur anschließenden Entspannung und Schlußmeditation. Ein Kräutertee danach trägt zum wohligen Befinden bei.

Wellness & Badespass Indoor in „Goch Ness“

30 km

Abschalten, Dampf ablassen und genießen. Entspannen Sie inmitten der urwüchsigen niederrheinischen Landschaft. Direkt am Ufer eines idyllischen Natursees bietet die Anlage alles, was das Herz begehrt. Im großen Erlebnisbecken mit Innen- und Außenbereich können sich große und kleine Wasserratten austoben. Nach dem Schwitzen in einer der fünf Saunen oder im Dampfbad kann im Ruheturm den Blick schweifen lassen – oder einfach am offenen Kamin mit Freunden plaudern.

Entfernungen sind ca.-Angaben