

Ayurveda trifft Yoga

Auf den Ayurvedainseln alle Elemente erleben



Du bist reif für die Insel, dann nutze das Rabattangebot bei meinen Reisepartnern in drei Kategorien:

- ⇒ **6 Tage Ostsee im April 2026 auf Usedom**
Gesundheitswoche vom 6. bis 11.4.26 im Vineta Seehof Zempin, Zimmerbuchung individuell, Programm inkl. Abendessen für 250€ p.P.
Ostermontag: Erdung im Vineta Zinnowitz
Dienstag: Achterwasser am Café Knatter und Ückeritz
Mittwoch: Luft auf dem Schiff nach Swinemünde und Abendessen in Bansin
Donnerstag: Feuerabend mit Grillen in Pudagla
Freitag: Balsam für die Seele mit Wellness im SPA-Bereich der Hansekogge Koserow
- ⇒ **Griechenland-Europastopp 2027**
Alkioni's Nest Apartments in Arkoudi ab 60€ in der Nebensaison
- ⇒ **Sri Lanka Asienreise 2027**
10-21 Tage Panchakarma Kur im Suvarivi Boutiquehotel Weligama ab 220€ je nach Zimmerkategorie

Auszeit-Tage für Mieter

Das Gute liegt so nah



- ⇒ **Im Märchenhaus übernachten**
Belohne dich mit Aufenthalt im Verzauberwald und nutze bei einer Übernachtung die Vorzüge des Kontrast Reich
maximal 2 Erwachsene, 2 Kinder, pro Nacht 50 €
- ⇒ **Im Außengelände stehen zu deiner Verfügung:**
Feuerplatz und Holz, Kaltbadestelle für Eis- oder Fußbad, Außendusche, Aerialtücher und Hängzelt auf dem Waldhügel, Außenterrasse, Parkplatz für Bus oder Womo
Außentoilette „Klosett“ im Casa Kaiensis Stile
- ⇒ **Für Seminartage, Workshops oder Familienfeste im Kontrast Reich**
Küche und Inventar für 20 Personen inkl. Gerätschaften, Bestuhlung, Veranstaltungstechnik, Matten, Kissen ect.
inkl. Infrarotkabine, Bad mit Dusche, drei WCs, separater Nebenraum, z.B. für Massageliege, Schlafplatz
Miete halb- oder ganztags individuell vereinbar

Kontrast Reich Yoga Terrasse



Kontrast Reich Yoga Raum



Heike Seewald-Blunert
Termine unter mobil 0177-8587507
kontakt@kontrast-reich-training.de
Kontrast Reich
Hauptstraße 11
09235 Burkhardtsdorf/OT Meinersdorf
Büro
Kauffahrtei 25, 09120 Chemnitz



Im Kontrast Reich ist der Name Programm
Beginne Yoga auf deine Art mit uns



Dafür stelle ich mein breites Spektrum
aus drei Berufen und 30 Jahren Erfahrung
als meine Berufung zur Verfügung.

Mehr erfahren unter:



www.kontrast-reich.de

Präventionskurse im Kontrast Reich

- ⇒ **Montag**
Hathayoga in der VHS Chemnitz
Faszienyoga mit **Sylvia**
Pilates mit **Denny**
- ⇒ **Dienstag**
Hathayoga mit **Heike**
Einzelstunden Aerial und Yogatherapie
Vorträge zur Ayurvedischen Gesundheitslehre
- ⇒ **Mittwoch**
Vormittagskurs für Jedermann
Yogamix (auch Mutter und Kind) mit **Heike**
Qigong mit **Dagmar**
- ⇒ **Donnerstag**
Vormittagskurs für Jedermann
Kinderyoga ab 5 Jahre
Hathayoga mit **Heike**
- ⇒ **Freitag**
Einzelstunden Aerial und Yogatherapie
Meditationsabende, Kochevents, Klangreise
- ⇒ **Samstag**
Workshops, Yogatage, Auszeitwochenenden
Teamtage, Familienangebote
- ⇒ **aktuelle Kurszeiten:**
www.kontrast-reich-training.de



Zusatzangebote für Kleingruppen

- ⇒ Yoga in der Schwangerschaft
- ⇒ Yoga für Mama und Kleinkind
- ⇒ Hormonyoga für Frauen im Wandel
- ⇒ Aerialyoga für Jugendliche mit Pooldance-
stange und Tuch
- ⇒ Yoga für Menschen mit chronischen Erkran-
kungen
- ⇒ Yoga für Paare und Familien mit mehreren
Generationen

Komm in deine Mitte und in einen der 8wöchigen Kurse, die von den Gesundheitskassen rückerstattet werden. Probiere dich mit Balanceboard, Yogarad, Schulterstandhocker oder Faszienrollen.

Kennenlernen des Zubehörs

- ⇒ Ferienprogramm mit Aktion im Tuch und
Parcour
- ⇒ Testen von Tuch, Hocker und Brett vorm
Rabattkauf
- ⇒ Elementare Erfahrungen im Außengelände
mit Slackline



Yoga für alle Lebenslagen

- ⇒ Am 21.3.26 zum Frühlingsanfang in Bad
Lausick zur Kneippschen Genussstour mit
Dr. Susanne Schulze 50 € p.P:
- ⇒ Zu den Gesundheitstagen vom 6. bis 11.4.26
(Osterferien) auf der Insel Usedom im Inselhof
Vineta in Zempin, wenn du 5 Entlastungstage
mit Ayurveda und allen Elementen erlebst.
Pro Tag 50 € für Abendessen und Tagespro-
gramm, Übernachtung bucht jeder selbst indi-
viduell in seiner Wunschkategorie im Hotel ab
tgl. 89 € p.Zi. mit Frühstück
- ⇒ Am 13.6.26 zum Entspannungs-Klangkonzert
mit Mandala-Klangzauber in Bad Elster mitten
in der Natur 50 € p.P.
- ⇒ Zum Auszeitwochenende im Lossatal bei
Nancy David-Bucholz in den Tiny Häusern
vom 28. bis 30.8.2026, wenn das Motto:
„Ayurveda trifft Yoga“ mit allen Sinnen erleb-
bar wird. 2 Übernachtungen mit Programm
und Verpflegung für 300 € p.P.
- ⇒ Im Sommer auf dem SUP Board am Hainer
See oder dem Greifenbachstausee. In den
ersten 4 Ferienwochen beim Parksommer-
Festival vor der Chemnitzer Stadthalle



Yogatherapie

Im Coaching 1:1 oder als Hausbesuch begleite ich Menschen mit unterschiedlichsten Beschwerden auf dem Weg zur Gesundheit, z.B. nach Unfällen, als Schmerzpatient oder auf dem Weg zur beruflichen Wiedereingliederung. „Hands on Yoga“ ergänzt dabei das häusliche Übungsprogramm oder ihren Onlinekurs.

Finde dein Yoga

Aufbau einer Stunde

- ⇒ Begrüßung und Atemübung
- ⇒ dynamische und statische Haltungen
im Sitzen, Liegen, Stehen oder Knien
- ⇒ Anfangs- und Abschlussteil mit Musik,
Meditation, Körperreise oder Massage

Preise:

- Privat zwischen 30,00 und 50,00 €
- Kurseinheit Erwachsene: 75 Min. 12 €
- Kurseinheit Kinder: 60 Min. 9 €

Kostenübernahme:

- AOK-Gutscheine bzw. Vorauszahlung
- Teilnahmebescheinigung für den Zertifikats-
kurs wird ausgestellt

