

SiLENTFLOW Sport-, Natur- und Yogacamp

vom 16. bis 19. Juli 2018

- ▶ **Veganes** Sport- und Yogacamp
- ▶ für **Jugendliche** von 11 bis 17 Jahren
- ▶ auf einem weitläufigen, [wunderschön gelegenen Reiterhof](#), unmittelbar nah der Hauptstadt der Welfen
- ▶ unter Leitung meiner Person plus einer langjährig-erfahrenen Tierpsychologin und Reitpädagogin.

Mit **SiLENTFLOW** spielerisch **Gesundheit, Gemeinschaft und Freude** erfahren. Durch

- ▶ ein abgestimmtes **Programm** aus
 - ▶ (Ball-) Sport
 - ▶ spielerischen Achtsamkeits-, Tiefenentspannungs- und Fokussierungsübungen
 - ▶ muskuläres, mentales und fasziales Training
 - ▶ Ernährungscoaching sowie
 - ▶ sportmedizinischer Beratung und
 - ▶ zwei Hathayogaeinheiten täglich. Weiterhin selbstverständlich
- ▶ **Spiel, Spaß und Freude unter Gleichaltrigen**, und darin
- ▶ **Naturnähe**, da, wie es das Sommerwetter zulässt, alle Aktivitäten *draußen* stattfinden. Dort
- ▶ **Abwechslung**, mit viel Hofgut-Land, etwa 14 Ponys / [Pferden plus zahlreichen weiteren Tieren](#) sowie
- ▶ veganes, lebensbildendes, rauch- und drogenfreies **Wegsein von gewohntem Zuhause** und Eltern
- ▶ die **Möglichkeit zu Reiten** bzw. zum Reitunterricht – oder einfach das So-Sein mit einer Reihe äußerst intelligenter Pferde
- ▶ Übernachtungsmöglichkeiten in großzügigen **Doppel- und Mehrbettzimmern** – oder am Lagerfeuer.

Camp inklusive Übernachtung und Verpflegung **auf Spendenbasis** für das christliche Kinderhilfswerk [Die Arche](#), das ich bereits seit Jahren mit Geld- und Sachspenden unterstütze.

Für unsere geschlossene, bereits bestehende Gruppe Deine **Buchung** bitte auf Anfrage.

Campleitung

Joerg A. Wingen ist unter anderem Natur- und Sportnarr, Yogatherapeut und Ausbilder im BYV sowie Leiter zahlreicher Seminare und Vorträge über die verschiedenen Elemente des Yoga hinweg, und gibt seine Begeisterung hierfür mit Herz, Tiefe, Ruhe und Humor weiter – in diesem Seminar begleitet durch [Jana S. Eiselt](#) vom Islandpferdehof Oheblick. Mehr über ihn sowie auf Anfrage tiefer gehende Informationen zum Camp erhältst Du online unter www.silentflow.eu oder via ✉ an silent@mailbox.org.

