

YOGA AUSZEIT

8.- 12.Febr 2023

Alte Wäscherei, List auf Sylt

auftanken - den kopf frei machen - geniessen - loslassen - freuen - vertrauen
- bewegen - zeit und raum für sich - entspannen - wohlfühlen - bewusst sein -
entschlacken - entgiften - antiagen ;-)- seele baumeln lassen - achtsam sein



Mi. 8.02.: ab 14 Uhr Ankunft

14.30 - 18.00 Ankommen, Nordseeluft schnuppern am Strand Spazieren gehen

18.30 gemeinsames basisches Abendessen

20.00 gemütliche KennenlernRunde

Do. 9.02.: 8.00 - 9.15 Yoga und Qi Gong

9.30 - 11 basisches Frühstück

11.30 -13 ca. Detox Vortrag mit basischen Fußbädern

Zeit für Dich- Siesta (opt. mit Detox Wickel, sehr beruhigend und schlaf fördernd)

17 - 18.15 Yoga und Meditation

18.30 gemeinsames basisches Abendessen

ab 20.00 gemütlicher Austausch

Frei. 10.02.: 8.00 - 9.15 Uhr Yoga und Qi Gong
9.30 - 11 Uhr basisches Frühstück
Zeit für Dich- Siesta (opt. mit Detox Wickel, sehr beruhigend und schlaf fördernd)
17 - 18.15 Yoga und Entspannung
18.30 gemeinsames basisches Abendessen
ab 20 Uhr Aromatherapieabend mit gegenseitigen Anwendungen

Sa. 11.02.: 8.00 - 9.15 Yoga und Entspannung
9.30 - 11 basisches Frühstück
Zeit für Dich- Siesta (opt. mit Detox Wickel, sehr beruhigend und schlaf fördernd)
17 - 18.15 Yoga und EntspannungsMeditation
18.30 basisches Abendessen
ab 20 Uhr gemütlicher Abendaustausch

So. 12.02.: 9 - 9.30 Qi Gong, bei gutem Wetter am Strand
10 - 11.30 basisches Frühstück
12 Uhr gemütliche Abreise

Das Programm ist optional, du nimmst dir die Zeit, die du brauchst.
Viele Ideen für Unternehmungen ergeben sich spontan vorort.....

Die Yogapraxis ist sanft und atembetont. Leichte Yoga-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.
Mögl.YogaThemen: Nacken/Rücken, Herzöffnung/Selbstannahme, Arm- und Beinkraft, Balance.

Preise für 5 Tage/4 Übernachtungen ohne Anreise: 590 € im DZ oder 770 € im EZ inkl.
Bettwäsche/ Handtücher, Kurtaxe, Endreinigung, Programm, vegetar.Halbpension vorrangig Bio.

Folgende Extras sind schon vorher oder Vorort buchbar:

Day SPA ticket Hotel aROSA für 4 h: 59 € (47 € mit 10erKarte=10 Pers) inkl. Bademantel und Handtücher, das Hotel liegt direkt neben unseren Ferienhäusern.

Aroma Touch Massage 60 € (Immunsystem unterstützend, entgiftend, ausgleichend)

sensitives Life Coaching/Zuhören 80 € (1,5 h)

Thetahealing 80 € (Auflösen von fest sitzenden Glaubensmustern und übernommenen Energien)

Die Anreise können wir gerne gemeinsam organisieren und Fahrgemeinschaften bilden.
Die Bäder sind Gemeinschaftsbäder. Wir bereiten unser Frühstück und Abendessen selbst zu,
Dazu gibt es u.a. viel frisches Obst und Gemüse und die basischen Bio Vollwertprodukte von Jentschura wie Morgenstund und Tischlein Deck Dich. Ich lege für euch eine Rezeptmappe an.
Yogamatten, -kissen und -decken gibt es im Yogastudio meiner Freundin Anette.
Bettwäsche und Handtücher sind im Preis enthalten.

Bitte bringe noch folgende Dinge mit:

Yogakleidung

Fußwanne wenn möglich, 2 Handtücher sowie 2 Leinengeschirrtücher für Wickel und Fußbad
Körperbürste