

# YOGA AUSZEIT

**14.-18.SEP 2022**

**Flunder & Hering**

Am Strande 26a, 23730 Sierksdorf

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. 14.09.:** ab 15 Uhr gemütliches Ankommen  
15 - 18 Strand-Zeit :-)  
18.30 gemeinsames basisches Abendessen  
ab 20 Uhr Abendrunde

**Do. 15.09.:** 8.00 - 9.15 Yoga und Entspannung/Meditation  
9.30 - 11 basisches Frühstück  
11.30-13.00 Uhr Detox Vortrag mit basischen Fußbädern  
Strand-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 Uhr Abendrunde

**Frei. 16.09.:** 8.00 - 9.15 Yoga und Entspannung/Meditation  
9.30 - 11 basisches Frühstück  
Strand-Zeit für Dich-Siesta  
(optional mit Detoxwickel)  
17 - 18.15 Yoga und Meditation  
18.30 gemeinsames basisches Abendessen  
ab 20 Uhr Aromatherapieabend

**Sa. 17.09.:** 8.00 - 9.15 Yoga und Entspannung/Meditation  
9.30 - 11 basisches Frühstück  
Strand-Zeit für Dich-Siesta  
17 - 18.15 Yoga und Meditation  
18.30 gemeinsames basisches Abendessen  
ab 20 Uhr gemütliche Abendrunde

**So. 18.09.:** 8.00 Qi Gong am Strand  
8.30 - 9.30 basisches Frühstück  
bis 10 Uhr gemeinsame Abreise

Das Programm ist optional, du nimmst die Zeit, die du brauchst. Viele Ideen ergeben sich vorort ...  
Die Yogapraxis ist sanft und atembetont. Leichte Yoga-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.  
Mögl.YogaThemen: Nacken/Rücken, Herzöffnung/Selbstannahme, Arm- und Beinkraft, Balance.

### **Die Preise pro Person für 5 Tage/4 Übernachtungen ohne Anreise variieren je nach Apartment:**

von 548 € mit Schlafcouch bis 864 € im Einzelapartment, bitte dazu Preisliste der einzelnen Ferienapartments anfordern. Die Preise gelten inkl. Endreinigung, Kurtaxe, Programm, Jentschuraprodukte für die Anwendungen. vegetarische Halbpension vorrangig Bio, Rezepte und Begrüßungsgeschenk. :-)

Folgende Extras sind schon vorher oder Vorort buchbar:

**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. Es gibt 5 Parkplätze vor dem Haus. Die Bäder sind je nach Buchung der Apartments Gemeinschaftsbäder oder Einzelbäder. Wir bereiten unsere basischen Mahlzeiten 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 Rezeptemappe an.

### **Bitte bringe noch folgende Dinge mit:**

Yogakleidung, SommerYogamatte,- decke und Yogakissen  
Bettwäsche, Duschhandtücher, Geschirrtuch (oder 22 € dafür, bitte bis 1 Woche vorher anmelden),  
Fußwanne und 2 Handtücher sowie 2 Geschirrlinentücher für Wickel und Fußbad, Körperbürste