

ENTSPANNUNG - BEWEGUNG - BASISCHE KOST - INSPIRATION

YOGA AUSZEIT

7.- 11.Febr 2024

Am Lister Tor 3+4, 25992 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. 7.02.: ab 14 Uhr Ankunft
dann Ankommen, Nordseeluft schnuppern am Strand Spazieren gehen etc.
18.00 gemeinsames basisches Abendessen
20.00 gemütliche Kennenlernrunde

Do. 8.02.: 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)
16.15 - 17.30 Yoga und Entspannungs-Meditation
18.00 gemeinsames basisches Abendessen
ab 20.00 gemütlicher Austausch optional

Frei. 9.02.: 8.00 - 9.15 Yoga und Qi Gong
9.30 - 11 basisches Frühstück
Zeit für Dich (opt. mit Detox Wickel, sehr beruhigend und Schlaf fördernd)
16.15 - 17.30 Yoga und Entspannungs-Meditation
18.00 gemeinsames basisches Abendessen
20 Uhr Aromatherapieabend mit gegenseitigen Anwendungen

Sa. 10.02.: 8.00 - 9.15 Yoga und Qi Gong
9.30 - 11 basisches Frühstück
Zeit für Dich (opt. mit Detox Wickel, sehr beruhigend und schlaf fördernd)
16.15 - 17.30 Yoga und Entspannungs-Meditation
18.00 gemeinsames basisches Abendessen
ab 20 Uhr gemütlicher Abendaustausch

So. 11.02.: 9 - 9.30 Qi Gong, bei gutem Wetter am Meer
9,45 - 11.00 basisches Frühstück
12 Uhr Abreise

Das Programm ist optional, du nimmst dir die Zeit, die du brauchst.

Viele Ideen für Unternehmungen und Ausflüge ergeben sich spontan Vorort....wetterbedingt.

Die Yogapraxis ist sanft und atembetont. Leichte Yoga-Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Preise für 5 Tage/4 Übernachtungen ohne Anreise: 700 € im DZ oder 790 € im EZ inklusive Bettwäsche/ Handtücher, Kurtaxe, Endreinigung, Programm, vegetar.Halbpension vorrangig Bio.

Folgende Extras sind schon vorher oder Vorort buchbar:

DaySPA Ticket Hotel aROSA für 4 h: 59 € inkl. Bademantel und Handtücher, 5er Karte 245 € = 49 €/Pers.. Das Hotel liegt direkt neben unseren Ferienhäusern.

Aroma Touch Behandlung: 60 € (Immunsystem unterstützend, entgiftend, herrlich entspannend)
sensitives Life Coaching/ Zuhören 80 € (1,5 h)

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

Die Anreise können wir 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. <https://www.p-jentschura.com/de/themenwelten/rezeptideen/>

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, nur wenn möglich, 2 Handtücher sowie 2Baumwollgeschirrtücher für Wickel und Fußbad
Körper/Nagelbürsten, wenn vorhanden