

FREI-SEIN IM JETZT

30. August - 3. September 2023

im Herrenhaus Büttelkow an der Ostsee

Innehalten - Kraft tanken - Kopf frei bekommen - loslassen - bei Dir selbst ankommen - freuen - genießen - Zeit für Dich - bewusst sein - Seele Raum geben - Intuition spüren - Selbstermächtigung fühlen - atmen - Gemeinschaft



Preise für 5 Tage / 4 Übernachtungen ohne Anreise:
790 € im EZ mit geteiltem Bad (mit max. 2 weiteren TN)
830 € im EZ mit eigenem Bad.

Der Preis beinhaltet Bettwäsche, Handtücher, Yogamatten und Zubehör, Retreat-Programm, vegetarische Halbpension, Transfer vom nahegelegenen Bahnhof Kröpelin, Endreinigung.

Es begleiten Dich:

Anette Voelmy, Heilpraktikerin, Yogatherapeutin
www.yoganeesha.de - 0177 8710090

Birgit Danneberg, Life Coaching, Yogalehrerin
www.birgitdanneberg.com - 0176 73591903



Mi. 30.08.: ab 14:00 Ankunft

17:00 Get together zum Kennenlernen und Ankommen

18:00 gemeinsames Abendessen

20:00 Yoga-Nidra

Do. 31.08.: 8:30 Qi Gong in Stille

9:00 Frühstück

10:30 Energie spüren an Kraftplätzen und am Strand

18:00 gemeinsames Abendessen

20:00 Sharing im JETZT

Fr. 01.09.: 8:00 Pranayama und Meditation in Stille

9:00 Frühstück

FREI - Zeit

16:30 Yoga im JETZT

18:00 gemeinsames Abendessen

20:00 "GO WITH THE FLOW"

Sa. 02.09.: 8:00 Yoga am Strand

9:30 Frühstück

11:00 Ausflug nach Kühlungsborn oder Waldbaden

18:00 gemeinsames Abendessen

20:00 Feuer-Ritual im Garten

So. 03.09.: 8:30 Qi Gong in Stille

9:00 Frühstück

11:00 Abreise

Dieses Programm ist ein Rahmen, in dem wir uns im JETZT bewegen. Es werden auch Impulse aufgenommen und integriert, wenn sie für alle stimmig sind. Wichtig: Du achtest auf Dich und schaust, was Dir gerade gut tut, was Du brauchst, was jetzt dran ist.

Die Qi Gong- und Yogapraxis ist sanft und atembetont und wird uns helfen, noch mehr im gegenwärtigen Moment und bei uns selbst anzukommen.

Folgende Einzelbehandlungen sind zusätzlich buchbar:

Nadi Muskel YogaTherapie 90 € (Verspannungen und Energie-Blockaden lösen)

Aroma Touch Massage 60 € (Immunsystem unterstützend, entgiftend, herrlich entspannend)

Sensitives Life Coaching 80 € (Dein Leben ganzheitlich betrachtet)

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

Wir freuen uns auf DICH!