

ENTSPANNUNG - BEWEGUNG - BASISCHE KOST - INSPIRATION

YOGA AUSZEIT

31. Jan.- 4. Februar 2025

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 - wohl-fühlen - bewusst sein -
entschlacken - entgiften - antiagen ;-) - seele baumeln lassen - achtsam sein



Frei. 31.01.: ab 14 Uhr Ankunft

dann Ankommen, Nordseeluft schnuppern am Strand Spazieren gehen etc.

18.00 gemeinsames basisches Abendessen

20.00 gemütliche Kennenlernrunde

Sa. 1.02.: 8.00 - 9.15 Yoga und Qi Gong

9.30 - 11.00 Frühstück

11.00 basischer Vortrag mit Fußbad, danach 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 Abendaustausch

So. 2.02.: 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

Mo. 3.02.: 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

Di. 4.02.: 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: Mo–So 69 € p. P. inkl. Bademantel und Handtücher. Das Hotel liegt direkt neben unseren Ferienhäusern.

Aroma Touch Behandlung: 60 € (Immunsystem unterstützend, entgiftend, herrlich entspannend)
sensitives Life Coaching/ begleitetes Fühlen 95 € (1,5 h)

Thetahealing 95 € (Auflösen von fest sitzenden Glaubensmustern und übernommenen Energien)

Die Anreise können wir gemeinsam organisieren und Fahrgemeinschaften bilden.

Die Bäder sind Gemeinschaftsbäder. 3 Zimmer teilen sich 2 Bäder. 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 Morgenstund und Tischlein Deck Dich. <https://www.p-jentschura.com/de/themenwelten/rezeptideen/>

Yogamatten, -kissen und -decken gibt es im schönen Yogastudio meiner Freundin Anette Voelmy (www.yoganeesha.de). Bettwäsche und Handtücher sind im Preis enthalten.

Bitte bringe noch folgende Dinge mit:

Yogakleidung und Fußwanne, wenn möglich,

2 Handtücher sowie 2 Baumwollgeschirrtücher für Wickel und Fußbad

Körper/Nagelbürsten, wenn vorhanden. Hausschuhe (Fußbodenheizung).