

ENTSPANNUNG - BEWEGUNG - BASISCHE KOST - INSPIRATION

# YOGA AUSZEIT

**5.- 9.Febr 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 - wohlfühlen - bewusst sein -  
entschlacken - entgiften - antiagen ;- ) - seele baumeln lassen - achtsam sein



**Mi. 5.02.:** ab 14 Uhr Ankunft

Ankommen, Nordseeluft schnuppern am Strand Spazieren gehen etc.

18.00 gemeinsames basisches Abendessen

20.00 gemütliche Kennenlernrunde

**Do. 6.02.:** 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

**Frei. 7.02.:** 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. 8.02.:** 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. 9.02.:** 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 buchbar:

**DaySPA Ticket Hotel aROSA** für 4 h: Mo–So 69 € p. P. inkl. Bademantel und Handtücher. Das Hotel liegt direkt neben unseren Ferienhäusern. <https://arosahotels.de/reiseziele/sylt/spa-rosa/day-spa.html> (bitte im Hotel reservieren)

**Aroma Touch Behandlung:** 60 € (Immunsystem unterstützend, entgiftend, herrlich entspannend)

**sensitives Life Coaching/ begleitetes Fühlen** 95 € (max.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 wie 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](http://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 ;-), es gibt Fußbodenheizung.