



5. bis 7. Oktober 2018 in Ahrenshoop

Intensivseminar Yoga am Meer

**Lebensfreude spüren -
die Suche nach innerer Leichtigkeit**

Yoga am Meer – einfach tief durchatmen, Altes hinter sich lassen, eintauchen in yogische Weisheit und Leichtigkeit spüren. Standübungen zeigen Ihnen Ihren stabilen Grund, Bauchmuskelübungen zeigen Ihnen Ihre stabile Mitte und Rückbeugen öffnen Ihr Herz, so darf eine heitere Gelassenheit entstehen. Zerzaustes Haar durch Übungssequenzen am Meer, gepaart mit ruhigen Sequenzen im geschützten Yogaraum des Hotels „The Grand“. Klar ausgerichtete Bewegungen des Anusara Yoga und entspannende Meditationstechniken des Hathayoga, eine Symbiose, die süchtig macht. Der Wechsel von Anspannung und Entspannung führt Sie zu Ihrer Kraft, innere Leichtigkeit darf sich in Ihrem Körper ausbreiten.

Es bleibt genug Zeit für Strand- oder Radwanderungen und Wellnessanwendungen, so dass Sie an diesem Wochenende in einer luxuriösen Umgebung pure Lebensfreude tanken können

Ablauf: **Freitag, 05.10. 2018**, Anreise, erste Yogaeinheit 17 – 19 Uhr
Samstag, 06.10. 2018, zwei Yogaeinheiten 8 – 10 Uhr und 19– 21 Uhr plus Mitternachtssauna mit Snack ab 21.15 bis 00.00 Uhr
Sonntag, 07.10. 2018, letzte Yogaeinheit 8 – 10 Uhr, Abreise

Preis: 515 € für 2 Übernachtungen im EZ mit Frühstück, 410 € Im DZ mit Frühstück im Grandhotel, Komplettnutzung des Makani SPA mit Schwimmbad, Sauna und Fitnessanlage.
8h Yogaseminar mit Tee, Trockenobst, frischem Obst und Nüssen plus Yogamatten,- decken und -kissen während der Yogalektionen

Anmeldung: über The Grand Ahrenshoop, Reservierung gern über info@heilkunst-yoga.de

Tun Sie sich etwas Gutes – ich freue mich auf Sie!
Ihre Rosemarie Elisabeth Worseck

