



11. bis 13. Oktober 2019 in Ahrenshoop

Intensivseminar Yoga am Meer

**Verwandlung –
mit Hathayoga innere Freiheit erleben**

Yoga am Meer – einfach tief durchatmen, Altes hinter sich lassen, eintauchen in yogische Weisheit und innere Freiheit erleben. Vielleicht ist die Zeit für eine Verwandlung in Ihrem Leben gekommen. Durch eine eigene Yogapraxis lernen Sie, auf besonders sanfte und kraftvolle Weise einen Perspektivenwechsel durchzuführen und Herr über den eigenen Körper zu werden. Neue Spielräume werden frei, jede Übung berührt uns auf drei Ebenen – körperlich, geistig und seelisch – die Verwandlung beginnt. Ein klarer Geist, eine kraftvolle Mitte und ein offenes Herz begegnen uns. Durch Meditation, Körper- und Atemübungen stellt sich wie von selbst eine neue Gelassenheit ein.

Es bleibt genug Zeit für Strand- oder Radwanderungen und Wellnessanwendungen, so dass Sie an diesem Wochenende in einer luxuriösen Umgebung mit „Yoga und Meer“ ein Stück innere Freiheit erleben.

Ablauf: **Freitag, 11.10. 2018**, Anreise, erste Yogaeinheit 17 – 19 Uhr
Samstag, 12.10. 2018, zwei Yogaeinheiten 8 – 10 Uhr und 19– 21 Uhr plus Mitternachtssauna mit Snack ab 21.15 bis 00.00 Uhr
Sonntag, 13.10. 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 das Hotel The Grand Ahrenshoop www.the-grand.de, Reservierung gern über info@heilkunst-yoga.de

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

