



8. bis 10. Oktober 2021 in Ahrenshoop

Intensivseminar Yoga am Meer

Balance und Vitalität

Balancieren sie zwischen Strand und Meer. Lassen sie sich den Wind durch die Haare fahren und tanken sie neue Vitalität an der Ostseeküste. Spannungen können sich lösen, wenn sie sich voller Vertrauen in ihrem eigenen Körper stabil und gleichzeitig bequem in verschiedenen Yogastellungen erleben. Elemente aus dem Anusara-Yoga zeigen ihnen wie sie diese Stabilität erzeugen und dem Wind standhalten. Im hoteleigenen Yoga Raum dürfen sie in geschützter Atmosphäre in Twist, Umkehrhaltungen und Rückbeugen die eigene Flexibilität steigern. Die unmittelbare Standnähe des Hotels THE GRAND bietet dafür ideale Voraussetzungen. So erleben sie an einem Wochenende einen vibrierenden Körper durch die Polarität zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Einatmen und Ausatmen, zwischen Kraft tanken und Loslassen.

Es bleibt genug Zeit für Strand- oder Radwanderungen und Wellnessanwendungen, so dass sie an diesem Yoga-Wochenende in einer luxuriösen Umgebung mit „Yoga und Meer“ in sich eine neue Vitalität einstellen kann.

Ablauf: **Freitag, 08.10.2021**, Anreise, erste Yogaeinheit 17 – 19 Uhr
Samstag, 09.10.2021 zwei Yogaeinheiten 8 – 10 Uhr und 19– 21 Uhr plus Mitternachtssauna mit Snack ab 21.15 bis 00.00 Uhr
Sonntag, 10.10.2021, letzte Yogaeinheit 8 – 10 Uhr, Abreise

Preis: 580€ für 2 Übernachtungen im EZ mit Frühstück, 455€ Im DZ mit Frühstück im Grandhotel, Komplettnutzung des Makani SPA mit Schwimmbad, Sauna und Fitnessanlage. Mitternachtssauna mit Imbiss. 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