



06. bis 08. Oktober 2017 in Ahrenshoop

Intensivseminar Yoga am Meer

Zeit für Verwandlung

Yoga am Meer – einfach tief durchatmen, Altes hinter sich lassen, eintauchen in yogische Weisheit und Leichtigkeit tanken. „Niemand ist frei, der über sich selbst nicht Herr ist.“ (Matthias Claudius). Geben Sie Ihrer Sehnsucht nach einem entspannten Körper und einem freien, offenen Geist nach: Es ist Zeit für eine Verwandlung! Durch Meditation, Körper- und Atemübungen stellt sich von selbst eine neue Lebendigkeit ein, die frei von Zwang und Überlastung ist. Kraftvolle Sequenzen wechseln sich mit meditativen Übungen ab. Der freie Blick über die Ostsee untermalt den Veränderungsprozess. Alle Sinne dürfen Frieden finden.

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, 06.10. 2017, Anreise, erste Yogaeinheit 17 – 19 Uhr
Samstag, 07.10. 2017, zwei Yogaeinheiten 8 – 10 Uhr und 19 – 21 Uhr
Sonntag, 08.10. 2017, letzte Yogaeinheit 8 – 10 Uhr, Abreise

Preis: 515€ für 2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Frühstück im Hotel „The Grand“ Ahrenshoop, Komplettnutzung der Wellnessanlage. 8h Yogaseminar mit Tee, Trocken- & Frischobst und Nüssen, Mitternachtssauna am Samstag 21:30 – 0 Uhr

Freundinnenrabatt:

Freundinnen können bei der gemeinsamen Übernachtung im Doppelzimmer zusammen 210 € sparen!! (Preis pro Person ab 410,00 €)

Tun Sie sich etwas Gutes – wir freuen uns auf Sie!

Die Gastgeber des Hotels „The Grand“ und Ihre Rosemarie Elisabeth Worseck

