



9. bis 11. Oktober 2020 in Ahrenshoop

Intensivseminar Yoga am Meer

Lebendigkeit spüren am Strand

Erfahren Sie eine **neue Lebendigkeit durch Hathayoga**. Spannungen können sich lösen, wenn Sie sich voller Vertrauen in Ihrem eigenen Körper stabil und gleichzeitig bequem in verschiedenen Yogastellungen erleben. Die Muskulatur und der Geist erfahren neue Aufgaben. Das Hotel THE GRAND bietet dafür ideale Voraussetzungen. Durch das Mogenyoga am Strand nehmen Sie die Kraft und Lebendigkeit der Natur wahr – ein wunderbares Vorbild für das eigene ICH. Das richtige Maß von Anspannung und Entspannung ist entscheidend für den Tanz des Lebens.

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, 09.10.2020**, Anreise, erste Yogaeinheit 17 – 19 Uhr
Samstag, 10.10.2020 zwei Yogaeinheiten 8 – 10 Uhr und 19– 21 Uhr plus Mitternachtssauna mit Snack ab 21.15 bis 00.00 Uhr
Sonntag, 11.10.2020, 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

