



**06.- 08. Oktober 2023 in Ahrenshoop**

## **Intensivseminar Yoga am Meer**

**Lebensfreude spüren – Tanz der Elemente**

Im Hotel The GRAND haben wir die Möglichkeit der Natur sehr nah zu sein. Am Strand und am Meer begegnen uns die Elemente ERDE und WASSER. Die Sauna zeigt uns, was das Element FEUER mit uns macht. Der Wind zerzaust uns die Haare und zeigt die Kraft des Elementes LUFT. Wir tanzen den **Tanz der Elemente** -Yoga bietet uns die Möglichkeit mit jedem einzelnen Element neue Erfahrungen zu machen. Stehen sie im BAUM und nehmen sie den Sand unter den Füßen wahr (Erdelement), öffnen sie sich in der friedvollen Kriegerin und lernen sie die WEITE in ihren Herzen kennen – ein Zeichen der WASSER-Qualität. Stärken sie ihre Körpermitte, um ihr eigenes FEUER zu entdecken! Klarheit, Frische und Lebendigkeit zeigen sich nach yogischen Atemtechniken an der frischen LUFT. Wenn sie bereit sind und LEICHTIGKEIT ihren Körper durchflutet können wir gemeinsam eine wunderbare yogische Körperhaltung „The Wild Thing“ ausprobieren. Es gibt kein MUSS, sondern immer nur eine Einladung zu yogischen Übungen. Jeder ist willkommen, Ungeübte und Fortgeschrittene gleichermaßen.

Es bleibt genug Zeit für Strand- oder Radwanderungen und Wellnessanwendungen, so dass sie an diesem Yoga-Wochenende in einer luxuriösen Umgebung mit „Yoga am Meer“ eine neue Lebensfreude gewinnen können.

**Ablauf:** **Freitag, 06.10.2023**, Anreise, erste Yogaeinheit 17 – 19 Uhr  
**Samstag, 07.10.2023** zwei Yogaeinheiten 8 – 10 Uhr und 19– 21 Uhr plus Mitternachtssauna mit Snack ab 21.15 bis 00.00 Uhr  
**Sonntag, 08.10.2023**, letzte Yogaeinheit 8 – 10 Uhr, Abreise

**Preis/p.P.** €628 für 2 Übernachtungen im EZ mit Frühstück, €459 im DZ mit Frühstück im The Grand, Komplettnutzung des The Grand 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  
"https://www.the-grand.de/de/arrangements/a/yoga-meer-rosemarie-worseck" **oder** Reservierung über info@heilkunst-yoga.de

Tun sie sich etwas Gutes – wir freuen uns auf sie!  
Ihre Rosemarie Elisabeth Worseck

