



11.- 13. Oktober 2024 in Ahrenshoop

Intensivseminar Yoga am Meer - die verborgene Kraft von Wind und Meer

Ein Wochenende im Hotel The Grand erlaubt Ihnen in einer glanzvollen Umgebung ABZUSCHALTEN. Es wird für Sie gesorgt. Zwischen WIND und MEER entdecken Sie Ihre ureigenen verborgenen Kräfte. Die WELLEN zeigen das Pulsieren von Energie: EINATMEN- AUSATMEN- ANKOMMEN, so heißt das Prinzip dieses besonderen Yogawochenendes. Der WIND bläst Altes fort, damit Neues kommen darf. Es wechseln sich kraftvolle Asanas mit sanften Bewegungen ab, bis wieder ein inneres Gleichgewicht entsteht. Lebendigkeit und Harmonie dürfen wachsen im The Grand mit Rosemarie und der „Verborgenen Kraft von Wind und Meer“. 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 der großzügigen Hotelumgebung mit „Yoga am Meer“ eine neue Lebensfreude gewinnen können.

Ablauf: **Freitag, 11.10.2024**, Anreise, erste Yogaeinheit 17 – 19 Uhr
Samstag, 12.10.2024 zwei Yogaeinheiten 8 – 10 Uhr und 19– 21 Uhr
plus Mitternachtssauna mit Snack ab 21.15 bis 00.00 Uhr
Sonntag, 13.10.2024, letzte Yogaeinheit 8 – 10 Uhr, Abreise

Preis/p.P. €670 für 2 Übernachtungen im EZ mit Frühstück, €470 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, z.B. über [Yoga am Meer mit Rosemarie Worsack \(the-grand.de\)](https://www.the-grand.de) **oder** als Reservierung über info@heilkunst-yoga.de

Tun Sie sich etwas Gutes – wir freuen uns auf Sie! Ihre Rosemarie Elisabeth Worsack