

Urlaub auf Hiddensee

Yoga Ayurveda Detox am Meer



*Eine Reise auf die Insel Hiddensee
zum Meer und zu Dir,
zum Wohlfühlen und Genießen*



Eine Woche Yoga ~ Detox ~ Retreat vom 04. bis 11. Juli 2020

Urlaub auf der wunderschönen Ostsee-Insel Hiddensee! Hier kannst Du Abstand vom Alltag und zur Ruhe finden: Auf der Insel gibt es keine Autos, nur Fahrräder und Pferdekutschen. Traumhafte Natur mit grünen Wiesen, dichten Wäldern, langen Stränden, Steilküste oder Heidelandschaft (alles in Laufweite!) laden Dich zur täglichen Bewegung in der Natur ein.

Yoga & Meditation zur Entspannung von Körper und Geist. Wir bieten ein tägliches Seminarprogramm an: Hatha Yoga mit ruhigen, fließenden Bewegungen, konzentrierten Körperhaltungen und bewusster Atmung macht den Körper fit, bringt frische Energie und entspannt. Die Meditationen machen deinen Geist ruhig und klar. Achtsamkeitsübungen fördern Lebensfreude und Präsenz im Hier & Jetzt.

Sanfte Entgiftung für den Körper. Mit einer ganz individuell zugeschnittenen Darmreinigungskur und basischer Ernährung nach ayurvedischen Prinzipien lösen wir Schlacken und Giftstoffe aus dem Körper und stärken unser Immunsystem. Auf daß wir frisch & wie neugeboren aus dieser Woche kommen werden... ☺





Yoga Ayurveda Detox am Meer vom 04. bis 11. Juli 2020

Eine Woche sich rundum Gutes tun!

Jeden Morgen starten wir mit einer *entspannten Yogastunde* in den Tag (für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet). Eine *sanfte Darmeinigung* mit indischen Flohsamenschalen, Heilerde und Chlorella-Algen löst Schlacken und Giftstoffe ohne fasten zu müssen. Gleichzeitig achten wir auf gesunde, vollwertige, basenüberschüssige, *ausgewogene Mahlzeiten*. Bei der gemeinsamen Zubereitung lernen wir die Ernährungsansätze des *Ayurveda* kennen, einer jahrtausendealten Lehre vom gesunden Leben. Und haben einfach Spass am gemeinsamen Kochen! *Wanderungen* an der frischen Luft in der wunderschönen Natur, *Achtsamkeit*, Entspannungsübungen und Meer... sind Balsam für Körper & Seele.

Der Urlaub bietet ebenso Austausch und Kontakt in der Gruppe wie Raum, um für Dich selbst zu sein. Es bleibt genug freie Zeit für Entdeckungstouren, ausgedehnte Spaziergänge, Sonnenbaden, Schwimmen ...

Eine Woche in einem Haus für uns, ganz nah am Meer; mit Doppelzimmern, eigener Küche für Selbstverpflegung, großem Seminarraum und sonnigem Garten.

Täglich ca. 4 Stunden Seminarprogramm

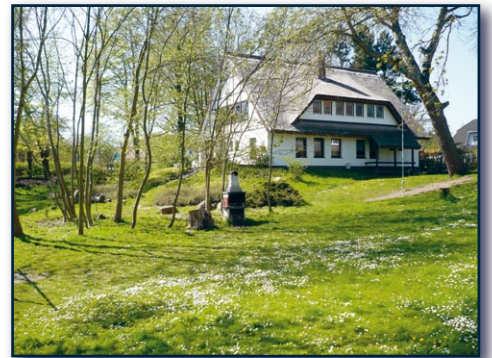
Kosten:

340 € für die Unterkunft pro Person im Doppelzimmer

290 € für das Seminar

+ ca. 50 € für Verpflegung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.



Bei Fragen oder zur Anmeldung: yoga@jakob-heydemann.de, Tel: 030/61403074 oder 01577/5702882

www.yoga-urlaub-meer.de oder www.yogashambala.de

Yogareisen ans Meer seit 2007

Jakob Heydemann

(geb. 1977) ist seit über 15 Jahren begeisterter Yogi. Er erhielt seine Ausbildung in Indien und unterrichtet seit mehreren Jahren in Berlin, auch als Yogalehrer-Ausbilder. Seit jeher fasziniert ihn das Zusammenspiel von Körper, Geist & Gefühl. Er absolvierte eine Ausbildung zum Schauspieler, zum Körpertherapeuten und schließlich zum Theatertherapeuten. Jetzt arbeitet er als Heilpraktiker für Psychotherapie mit Theatertherapie, Yoga-therapie und Ayurveda, einzeln oder in der Gruppe.



Christiane Wegener

(geb. 1989) ist studierte Kunsttherapeutin und wird dieses Jahr ihre Ausbildung zur Massagetherapeutin abschließen. Bei ihrer Suche nach der Bedeutung von ganzheitlicher Gesundheit wurde ihr immer mehr die Wichtigkeit von einer ausgewogenen, pflanzlichen Ernährung sowie die heilende Kraft einer achtsamen Haltung im Hier & Jetzt bewusst. So entwickelte sich über die Jahre ein tiefes Interesse und eine große Leidenschaft für leckeres und gesundes Essen.

