



Yoga-Intensiv-Retreat für Körper, Geist und Seele

Zeit nur für DICH - Deinen Körper, Dein Geist und für Deine Seele! Eintauchen in die Yoga-Welt und das bessere Kennenlernen von Yoga und deren Wirkungen, Du wirst spüren, es macht die Seele satt und glücklich... Gerade jetzt ist das besonders wertvoll! Freue Dich auf Deine „Ich Zeit“ und erhole Dich in 6 Tagen, wie sonst in zwei Wochen! Bekomme neue Eindrücke und werde in jeder Hinsicht leichter...

Die Anreise erfolgt am Freitag-Mittag ab 15:00 Uhr.

Die erste Yoga-Einheit beginnt nach der Vorstellungsrunde um 16:00 Uhr und nach dem Abendessen, lassen wir den Tag mit einer Meditationseinheit ausklingen.

Wir werden täglich um 07:00 Uhr mit einer sanften Yogaeinheit für den Morgen beginnen und anschließend Frühstücken. Je nach unseren Aktionen und dem Tagesablauf lassen wir die 2. Einheit mal am Vormittag und mal am Nachmittag stattfinden und sie gestaltet sich nach dem was wir vorher getan haben... Es werden neben viel Yoga, Essen und Ausruhen folgende Dinge stattfinden: Ausflüge, Weiterbildungen im Bereich Ernährung oder auch im Bereich der Persönlichkeits-Entwicklung. Jede Person wird mit mehr „Know How“ nach Hause gehen, als sie kam! Den Abend beschließen wir jeweils mit unterschiedlichen Einheiten wie z. B. Meditation, Spiritualität, Übungen, Tanz, Atmung.

Die Abreise ist am Mittwoch um ca. 13:00/ 14:00 Uhr nach dem Mittagessen.

Zwischen den Einheiten ist Zeit für Spazier- und Saunagänge. Die Anlage bietet eine Innen-, sowie eine Außensauna mit Naturteich und viel Raum zum Entspannen und Spazieren.

Der Preis für dieses wunderbare Reise-Retreat beträgt insgesamt 1.111 € Komplett für die Übernachtungen HP sowie die Saunabnutzung und den gesamten Yoga-Workshop

Leitung Móhini / Andrea Evelyn Degenhard
Yogalehrerin / Coach / Heilerin / HP Psych

Weitere Infos unter www.sagasfeld.de
Buchung unter info@Lebenslicht-Hamburg.de