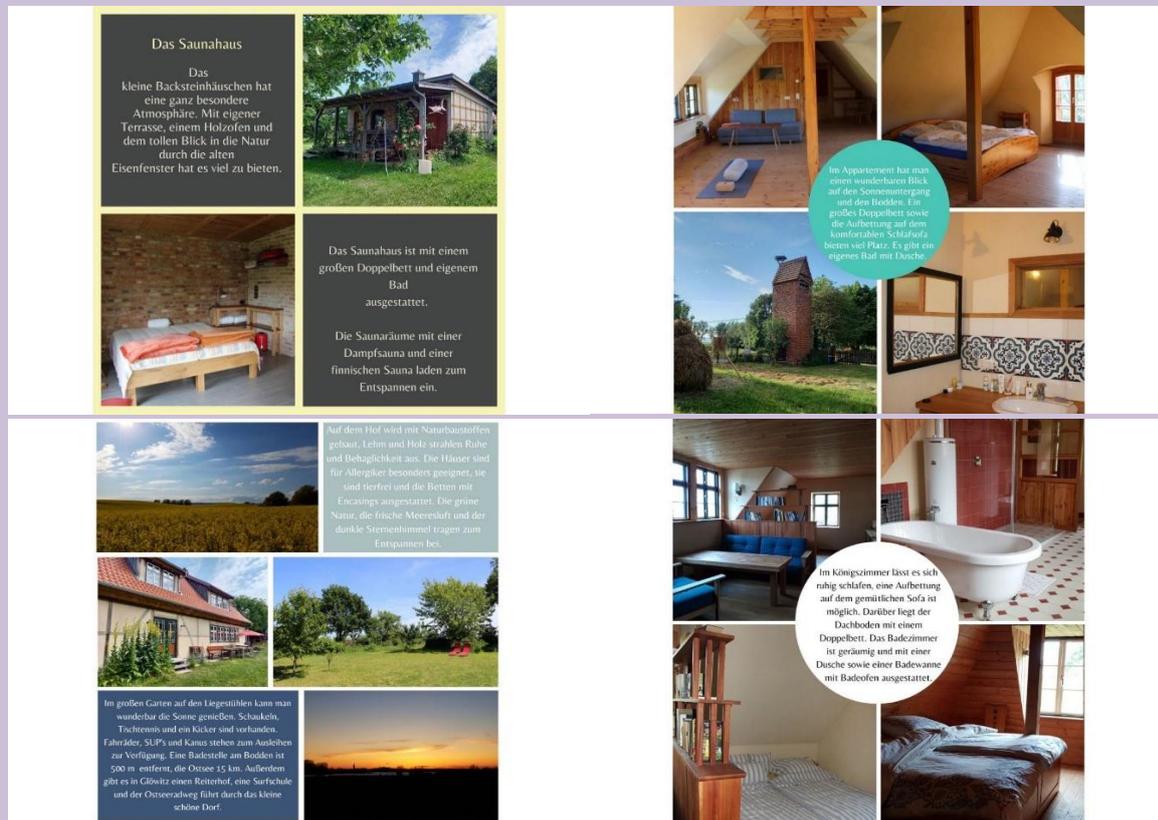


# Yoga-Intensiv-Retreat für Körper, Geist und Seele 13. bis 17. Juni 2025 an der See...



**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 5 Tagen, wie sonst in zwei Wochen! Bekomme neue Eindrücke und werde in jeder Hinsicht leichter...**

Die Anreise erfolgt am Freitag-Mittag ca. 14:00 Uhr. Wir finden unsere Unterkunft und orientieren uns erstmal. Die erste Yoga-Einheit beginnt nach der Vorstellungsrunde um 16:00 Uhr und nach dem Abendessen, lassen wir die Ankunft 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 wird am Dienstag nach dem Mittagessen stattfinden.

Zwischen den Einheiten ist Zeit für Meer, Sonne und Erholung. Die Anlage bietet eine Innen-Sauna und in 500 Metern gibt es eine gute Bademöglichkeit und viel Raum zum Entspannen und Spaziergehen.

Es ist hier total anders, so wie wenn wir alle in einem Haus leben und das absolut Ökologisch, so wird auch das Essen sein. Die Anlage und alles, was Du vorfinden wirst, ist absolut warm, persönlich, liebevoll und entgegenkommend. So wird auch die Reise sein. Ja, wir sind Profis und können es uns erlauben zu improvisieren und darin liegt unsere Stärke. Die Gestaltung des Inhaltes ist zum Teil geplant und dennoch können wir alles, jederzeit über den Haufen werfen. Es wird großartig, überraschend, und sehr erholend werden.

Lass Dich überraschen...

Im Einzel 2 oder 3 Bett Zimmer. Es gibt auch nur für insgesamt 10 Personen Platz, davon sind wir -> das Team ist bereits zu dritt. Also noch ein 3 Bett Zimmer und zwei Doppelzimmer -> Raum für 7 Teilnehmerinnen... Es sind natürlich auch Männer Willkommen, diese haben die Möglichkeit in einem Zelt oder Van den Sie dabei haben zu übernachten...

Der Preis für dieses wunderbare Reise-Retreat beträgt insgesamt 1.000 € im Doppel oder 3 Bett Zimmer oder 1250.- im Einzelzimmer => Komplette für den Raum, die Übernachtungen im 2 oder 3 Bett Zimmer, Vollverpflegung, sowie die Saunabnutzung und den gesamten Yoga-Workshop

**Unter der Leitung von Móhini / Andrea Evelyn Degenhard und Franka Costa & Dela Waßmann**

A.E. Degenhard Yogalehrerin / Coach / Heilerin / HP Psych

Buchung unter [info@Lebenslicht-Hamburg.de](mailto:info@Lebenslicht-Hamburg.de)