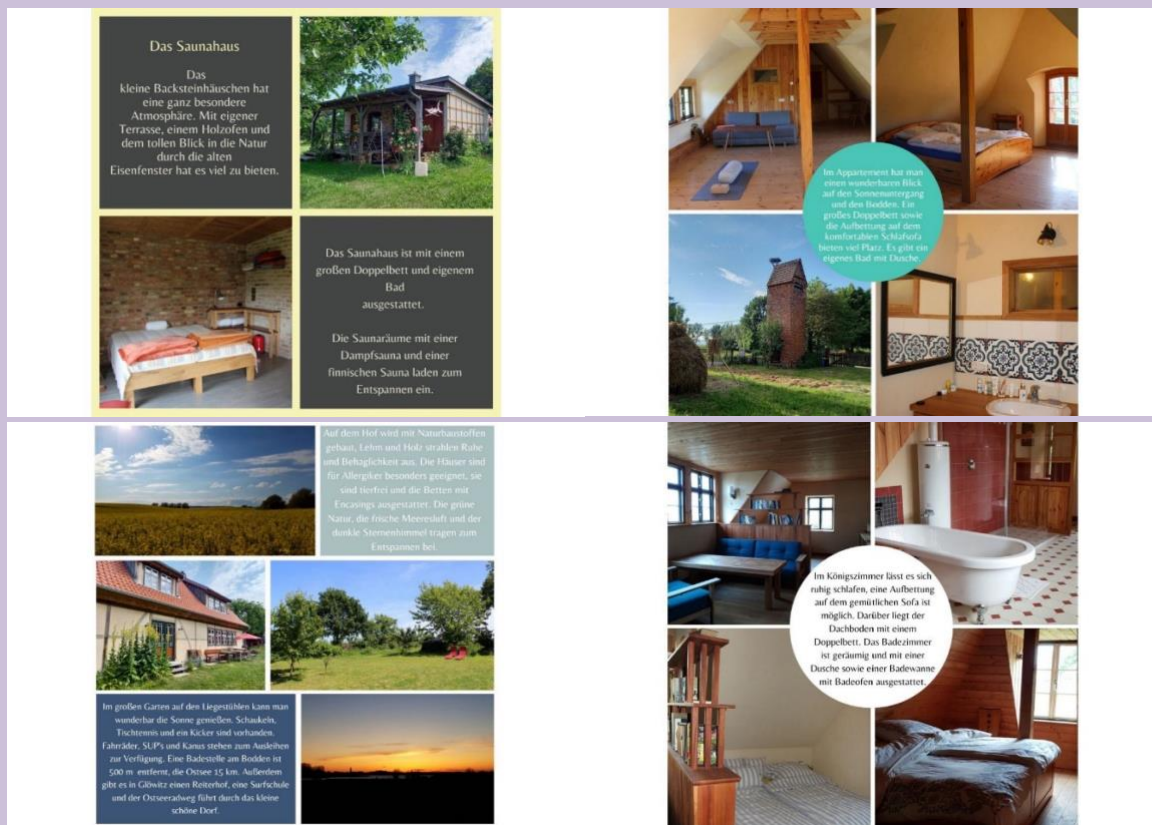


Yoga-Intensiv-Retreat für Körper, Geist und Seele 26. bis 30. Juni 2026 und am 28. August bis zum 01. September 2026 an der See...



ICH ZEIT – Bei sich selbst ankommen, Für Deinen Körper, Dein Geist und Deine Seele! Eintauchen in die ICH-Welt und die Welt des Zusammenhaltens. Eine Verbindung zu den anderen Frauen herstellen und dann spüren, dass wir zusammen eine wundervolle Kraft entfalten. Füreinander DaSein, MitEinander, in einen Bereich gehen, den wir Zuhause nicht erreichen können, weil wir hier gehalten und aufgefangen werden, wenn wir glauben, dass wir fallen. Wir sind in einem sicheren Rahmen und lernen alles zu erlauben, auch wenn unsere Gefühle neu sind...

Für mich als Veranstalterin ist etwas wahr geworden, was ich mit immer gewünscht hatte... Das sich die Hand reichen und Zusammenhalten, dabei in die Sicherheit der Gruppe und dann in die Selbstsicherheit zu kommen. Es ist ein Geschenk, dass zu erleben. Die letzte Reise war so intensiv, dass wir alle, noch eine Woche in der Gruppen-Energie waren. Es ist eine Reise zu Sich, zu den Ahnen und den eigenen Ressourcen. Der Eigenwert bekommt ein anderes Gesicht und das ist nicht nur eine Phrase – Dass ist echt...

Wir starten den Tag um 07:00 Uhr mit einem Gang zum Bodden und machen Tautreten im Wasser, anschließend praktizieren wir leichtes Yoga, um den Durchfluss des Körpers zu aktivieren. Dann lassen wir uns das Frühstück schmecken und pausieren ein wenig.

Wir gehen planlos vor, haben aber ein Gerüst und dieses sieht vor, dass wir anschließend Aufstellungen oder Atemtechniken machen, die sehr wirkungsvoll sind. Danach sind wir reif für eine kleine Pause, Gespräche, Schweigen, Kaffee-Trinken, in der Sonne liegen oder Sein! Es werden auch Ausflüge ans Meer, oder in die Hauseigene Sauna stattfinden und dort lassen wir die Seele baumeln. Es finden sich immer Interessengemeinschaften, dass ist wunderschön und großartig...

Das Abendessen um ca. 18:00 Uhr erstellt Dela federführend und Du kannst helfen, wenn Du möchtest, oder auch nicht... Danach pausieren wir und lernen spirituelle Praktiken, oder behandeln uns gegenseitig und lernen neue Praktiken. Das kann Fuß-Reflex-Zonen- oder Gesichtsmassage sein, die Numerologie, die Lehre wie der Kontakt zu Mutter Erde entsteht, Tanz, Meditation oder Anderes sein.

Die Anreise erfolgt am Freitag-Mittag ca. 14:00 Uhr. Wir finden unsere Unterkunft und orientieren uns erstmal. Wir beginnen um ca. 16:00 Uhr mit einer Vorstellungsrunde und einer kleinen Welcome Yoga-Einheit. Nach dem Abendessen um ca. 18:00 Uhr, finden wir uns zusammen und lassen den Abend ausklingen.

Die Gesamte Atmosphäre ist hier total anders. Das Gemeinschaftliche in einem Haus leben und das in einem ökologischen Umfeld, so wird auch das Essen total gesund sein. Die Anlage und alles, was Du vorfinden wirst, ist 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 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...

Der Preis für dieses wunderbare Reise-Retreat beträgt alles inklusive 1.250 € im Doppel oder 3 Bett Zimmer, mit dem Raum, den Übernachtungen im 2 oder 3 Bett Zimmer, Vollverpflegung, sowie die Saunabenutzung 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