

KLEINE AUSZEIT - GROßE WIRKUNG

DEIN YOGA - RETREAT AUF LANGEOOG

07.MAI 2023 - 12.MAI.2023

Wo genau:

Seminarraum:

Veranstaltungshaus

Neei-Bauhoff

An den Bauhöfen 1

26465 Langeoog

www.veranstaltungshaus-langeoog-nordsee.de

04972/9906677

Unterkünfte

In direkter Nähe bietet das Veranstaltungshaus verschiedene sehr gemütliche Unterkünfte an.

www.neei-bauhoff.de

Weitere Unterkünfte findet ihr unter www.langeoog.de

Die Unterkünfte auf der Insel sind sehr begrenzt und im Mai besonders beliebt, daher macht es Sinn, frühzeitig zu buchen.

Yoga:

Die Yoga - Einheiten sind geeignet für Anfänger und Mittelstufe!



Erlebe die wundervolle Landschaft auf Langeoog und lasse Frieden und Ruhe in dein Inneres einkehren!

Mit diesem Yoga - Retreat gönnst du dir deine aktive Erholungspause von der Eintönigkeit und dem Stress des Alltags! Sechs Tage, die dich vollends entspannen, ausgeglichen und zugleich energievoll fühlen lassen.

Langeoog bietet das perfekte Umfeld für deine aktive Auszeit. Das Wattenmeer, die Dünen, die langen Strände und die Ruhe einer autofreien Insel erquicken hier die Seele eines jeden Naturliebhabers.

In den wunderschönen Räumlichkeiten des Veranstaltungsortes Neei - Bauhoff kann man sich nur wohlfühlen und Entspannung kann wunderbar gelingen.

Ich freue mich auf wunderschöne Tage mit tollen Menschen und Begegnungen.



Leitung Retreat

Markus Schmidt

**Erzieher
Stresscoach
Yogalehrer 400 h
Partner bei Fayo nach
Liebscher und Bracht**

**Preise:
6 Tage inklusive 4
Stunden Meditation
und Yoga
(Ha-Tha und
Faszienyoga)**

**Retreatgebühr
tgl. 4 Std. Yoga/
Meditation
425,- €**

**Verbindliche Buchung
über Kontaktformular
vindur.jimdo.com**

**Mit Angabe
Name/Anschrift/e-
mail/Tel.**

Mindestteilnehmerzahl

8

Maximalteilnehmerzah

12

Was dich erwartet:

Täglich:

8:00 - 8:30

Meditation

8:30 - 10:00

Yoga: Mit Energie in den Tag

16:30 - 18:30

Yoga zum Abend mit hohem Yin-Anteil und
Yoga - Nidra

11:30 - 16:3

Zeit für:

Strandspaziergang,

Inselerkundung

Gemütlich einkehren

Lesen oder tolle Gespräche

Montag und Donnerstag: Schweigewandern ca.
90 - 120 Minuten

Zusätzlich buchbar:

Persönliche Stress-lass-nach Behandlung:

**intensive Entspannung mit oder ohne
Gesichtsmassage:**

15/30 Minuten

15,- / 30,- €