

**KLEINE AUSZEIT - GROBE WIRKUNG**  
**DEIN YOGA - RETREAT AUF LANGEOOG**  
**03.NOVEMBER - 08. NOVEMBER 2024**

### Wo genau:

Seminarraum:

Veranstaltungshaus

Neei-Bauhoff

An den Bauhöfen 1

26465 Langeoog

[www.veranstaltungshaus-langeoog-nordsee.de](http://www.veranstaltungshaus-langeoog-nordsee.de)

04972/9906677

### Unterkünfte

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

[www.neei-bauhoff.de](http://www.neei-bauhoff.de)

Weitere Unterkünfte findet ihr unter [www.langeoog.de](http://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  
475,- €**

**Verbindliche Buchung  
über Kontaktformular**

**WWW:  
MSCHMIDT-  
LEBENSART.DE**

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

**Mindestteilnehmerzahl**

**8**

**Maximalteilnehmerzah**

**14**

### 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 - 16:30.

Zeit für:

Strandspaziergang,

Inselerkundung

Gemütlich einkehren

Lesen oder tolle Gespräche

Gemeinsam schweigend wandern /  
wetterabhängig (Wald und/oder Dünen und  
Strandwanderweg zur alten Meierei ggf. Mit  
Pferdewagen zurück. !

### **Zusätzlich buchbar:**

#### **Persönliche Stress-lass-nach Behandlung:**

**intensive Entspannung mit oder ohne  
Gesichtsmassage:**

**15/30 Minuten**

**15,- / 30,- €**