

Anmeldung Seminar/Fragen



Christine Hansen
Yogalehrerin BDY/EYU

christinehansen@yogume.de
+49 4638 300203
www.yogume.de

Hotelbuchung – bitte separat vornehmen



Nordseelodge Pellworm
Annika Levsen & Ove Jensen

Alte Kirche 1
25849 Pellworm
+49 4844 78941 00
info@nordseelodge.de
www.nordseelodge.de

YOGUME

Yoga - Auszeit
auf Pellworm

Wohl
Sein

Insel
Sein



Hatha-Yoga
Christine Hansen
Yogalehrerin BDY/EYU

Yoga - Übung und Meditation

Den alltäglichen Reizen eine Pause anzubieten, fällt auf der Insel Pellworm nicht schwer. Die klare Luft lädt zum tiefen Atem ein, die Weite des Horizonts überträgt sich auf den Geist und macht einer wachen Stille Platz.

Diese innere Qualität gilt im Yoga als Tor zum Wesentlichen in uns. Der Erkenntnis dieser inneren Qualität wohnt die Fähigkeit inne, stressfreier zu leben.

Mir Yogapraxis möchte ich Sie einladen, diese „Inselweite“ in sich Selbst zu platzieren.

Seien sie sich Selbst eine Insel - auch im Alltag.

Themen

- Was ist Yoga?
- Stress ist innere Enge (duhkha) - Was kann ich tun?
- Erlernen eines Bewegungsablaufs (vinyasa Krama) in Atemharmonie
- Körper – und Atemwahrnehmung in Bewegung und asana
- Fokus halten lernen
- Meditation

Seminarplan

	Freitag	Samstag	Sonntag
Seminarbeginn	16:30		
Morgenpraxis		07:30 - 08:30	07:30 - 08:30
Praxis	16:30 - 18:30	10:30 - 12:30	11:30 - 12:30
Praxis		16:30 - 18:30	
Seminarende			ca. 12:30

Seminar

180 €

Sich Selbst Insel sein

150 €

Frühbucher

Termine

- 08. Nov. - 10. Nov. 2019
- 31. Jan. - 02. Feb. 2020
- 07. Feb. - 09. Feb. 2020

Herzlich willkommen sind auch Hotelgäste, die nur an einzelnen Yogazeiten interessiert sind. Diese Möglichkeit ergibt sich nur dann, wenn die Teilnehmerzahl dies zulässt.

Morgenpraxis : 25,00 €
Praxis : 40,00 €

Anmeldung nebst Bedingungen unter
www.yogume.de