

Yoga und Meer

Erleben Sie Ihren Körper, wie er sich straffer, beweglicher und leichter anfühlt! Speziell ausgewählte Yogasequenzen, nützliche Hintergrundinformationen und viele Tipps für Ihre individuelle Praxis! Dieses verlängerte Wochenende eignet sich sowohl für den Einstieg als auch für die Vertiefung. Ihr Yogalehrer Peter Brose unterrichtet seit 1998 in Deutschland und Indien, wo er traditionell ausgebildet wurde. Genießen Sie Spaziergänge am Strand und entspannenden Behandlungen im Vital-Center.

Donnerstag

18:00 Uhr Entspannen ankommen

19:00 Uhr Abendessen

Freitag

08:00 Uhr Yoga und die Faszien - sanft dehnender Einstieg

09:00 Uhr Frühstück

17:00 Uhr Geschmeidiger Rücken

19:00 Uhr Abendessen

Samstag

08:00 Uhr Wir wecken unsere Energie

09:00 Uhr Frühstück

17:00 Uhr Im Fluss des Lebens - Dehnung, Kräftigung, Atemübungen u. Entspannung

19:00 Uhr Abendessen

Sonntag

08:00 Uhr Entspannte Schultern für die Reise

09:00 Uhr Frühstück