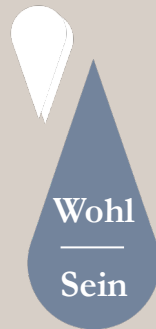


Anmeldung Seminar/Fragen



Christine Hansen
Yogalehrerin BDY/EYU

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



Hotelbuchung — bitte separat vornehmen

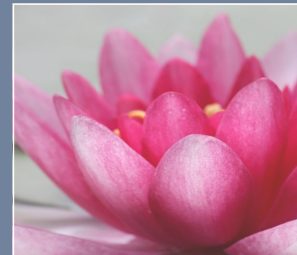


Nordseelodge Pellworm
Annika Levsen & Ove Jensen

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

YOGUME

Yoga - Auszeit auf Pellworm



Hatha-Yoga
Christine Hansen
Yogalehrerin BDY/EYU

Yoga - Übung, Meditation und Selbsterkenntnis

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 geistige Qualität gilt im Yoga als Tor zum Wesentlichen in uns. Der Erkenntnis dieser inneren Qualität wohnt die Fähigkeit inne, stressfreier, weiter und gelöster zu leben.

Mit Yogapraxis möchte ich Sie einladen, diese „Inselweite“ in sich selbst zu platzieren und sich an ihr zu erfreuen.

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

Themen

Werteorientiertes Handeln, Körper- und Atempraxis, Energielenkung, Fokussierung aus geistiger Ruhe, Mantra, Meditation und Hinwendung an die klassischen Yogatexte wie Yogasutra Patanjali, Upanishaden, Bhagavadgita...

150 €
Frühbucher

Termine

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