



Soul Yoga & Nature Balance

mit Tina von YOGACOAST

Yoga.Natur.Harmonie.Du.

Dich erwartet die unendliche Weite des Wattenmeers, eine einzigartige Natur in St. Peter-Ording und eine magische Auszeit im Urban Nature Hotel. Aus dem Alltag lässt du dich mit meinem Soul Yoga in Verbindung mit allen Kräften der Naturelemente entführen. Bewusst wirst du an diesem faszinierenden Ort deine Balance erleben, spüren und vertiefen.

Du begibst dich auf eine Reise durch die Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer. Bevor du deine Matte ausrollst, spüre bei einem Spaziergang den Wind als Form der Sonnenenergie (Yang) und lasse deinen Atem ganz in Harmonie mit der großartigen Natur fließen (Yin). Fasziniert von der Schönheit der Natur, holst du dir die Kraft für deine Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

In Verbindung mit dem wunderbaren Selfcare Club Lila Wolken, kannst du in Saunen mit Meerblick entspannen und individuelle Massagen genießen. Lass deine Seele zwischen den Yoga Einheiten und Meditationen baumeln. Der kulinarische Genuss im Restaurant AUNTIE CLARA sorgt für wunderschöne, gemeinsame Abende zum Plaudern.



Urban Nature Hotel, St. Peter-Ording



Soul Yoga & Nature Balance

Freitag, 03. November 2023

- ab 15.00 Uhr herzliches Ankommen und Welcome Drink zum Kennenlernen gemeinsam genießen
- 17.00-18.30 Uhr Soul Yoga im Element Erde für Vertrauen und Stabilität in dir
- 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen und Plaudern im AUNTIE CLARA

Samstag, 04. November 2023

- 08.00-08.30 Uhr Meditation und Pranayama - Meeratmen (Rooftop)
- 09.00-10.30 Uhr energetisierendes Yoga im Element Feuer für deine Lebensfreude und dein Bewusstsein
- 11.00 Uhr Frühstück im AUNTIE CLARA
- 13.00-14.00 Uhr Gehmeditation am Strand (feel free)
- ab 14.00 Uhr Zeit für dich im Selfcare Club Lila Wolken (Saunen zum Entspannen, Massagen vorher buchbar)
- 17.00-18.30 Uhr sanftes Yoga mit Yin-Einheiten im Element Wasser für Loslassen und friedvolles Eintauchen voller Vertrauen in dein Herz
- 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen und Plaudern im AUNTIE CLARA

Sonntag, 05. November 2023

- 09.00-10.30 Uhr fließende Yogaeinheit im Element Luft für deine Freiheit und Weite im Körper
- 11.00 Uhr Frühstück im AUNTIE CLARA
- ab 12.00 Uhr Retreat Abschluss und Abreise

Retreat und Hotel

Wochenendticket Yoga Retreat: € 249,00 | Frühbucher bis 31.01.2023: € 199,00
Doppelzimmer zur Einzelnutzung: € 235,00 pro Nacht
Doppelzimmer zur Doppelnutzung: € 310,00 pro Nacht
Inkl. 2 x Frühstück, 2x Abendessen (auch vegan/vegetarisch), Wasser-Flatrate, Yoga Equipment, Selfcare Club Lila Wolken (Massagen extra buchbar), Tiefgarage
Teilnehmer:innen max. 15
Anmeldung unter tina@yogacoast.de oder 0176-96217756



Herzlichst Tina