

Yoga & Pilates - Wochenende auf Norderney 12.11. bis 14.11.2021 in der Caritas Inseloase

Erlebe ein tolles Wochenende auf der wunderschönen Nordseeinsel Norderney und genieße die Ruhe und das gesunde Klima am Meer - eine erholsame Auszeit vom Alltag. Yoga & Pilates verknüpft die meditativen und dehrenden Elemente des Yoga mit kräftigenden und straffenden Pilates-Übungen: eine perfekte Kombination für einen vitalisierten, beweglichen Körper und einen entspannten Geist.

Zeit für „Zeit für Dich“- an der klaren und frischen Luft auf Norderney

Meine wunderbare Kollegin und Freundin Gabriele Bete und ich werden euch an diesem Wochenende durch wertvolle und wirksame Momente führen - darauf freuen wir uns sehr.

Dein Yoga & Pilates Wochenende:

• Freitag

14.00 - 17.00 Uhr **Anreise**
(Fähren ab Norddeich gemäß Fahrplan)

18.00 Uhr **Abendessen in Buffetform**

19.00 - 20.30 Uhr **Welcome Yoga & Fascia Pilates mit Faszienrolle**
(Begrüßung, Yoga u Fascia Pilates - Stimulation im Bindegewebe)



• Samstag

07.45 - 09.00 Uhr **Atemlenkung, Ausrichtung und Pilates**
(regenerierend und befreiend)

09.15 Uhr **Frühstücksbuffet**

10.30 - 11.30 Uhr **Vinyasa Yoga**
(Bewegungen im Fluss - belebend und ausgleichend)

11.30 - 16.45 Uhr **Zeit für Dich**
(Strand und Meer genießen , Wellness im Badehaus, Relaxen in der Milchbar, etc.)

16.45 - 17.45 Uhr **Pilates „Ganzheitlich“**
(Achtsame Bewegungen, Stabilität im Zentrum)

18.00 Uhr **Abendessen in Buffetform**

19.30 Uhr **Yin Yoga, Yoga Nidra & Meeresmeditation**
(meditatives/passives Yoga, Tiefenentspannung, Meeresmed. bei trockenem Wetter am Meer)



• Sonntag

08.00 - 09.00 Uhr **Yoga & Fascia Pilates „Pure Lebenskraft“**
(Sonnengruß, Fascia Pilates mit Rolle, stärkende Abschluss-/ Meeresmeditation)

09.15 Uhr **Frühstücksbuffet (Seminarende)**

Natürlich stehen wir für Einzelgespräche oder Fragen an dem Wochenende gerne und jederzeit zur Verfügung. Matten und Decken sind im sehr schönen Kursraum vorhanden.

Bitte bringe dir ein kleines Kissen und eine Faszienrolle (wenn vorhanden) mit.

Florian Beekmann
Logaer Weg 255 a
26789 Leer

Telefon: 0491 9767508
Mobil: 0176 64176590
E-Mail: coaching@florian-beekmann.de
Internet: www.florian-beekmann.de

Florian Beekmann