

Yoga & Meer - Balance Wochenende auf Norderney 26.11. bis 28.11.2021 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. Sanftes Yoga in Kombination mit speziell ausgewählten Atem- und Entspannungstechniken beleben Körper, Geist und Seele. Yoga & Meer, die Verbindung von Ruhe und Kraft. Nutze das Wochenende für Gelassenheit, Klarheit und neue Lebensenergie.

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

Dein Yoga 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**
(Begrüßung, Yoga „Ruhe und Kraft im Herzen“)
- Samstag
 - 08.00 - 09.00 Uhr **Yoga „Körper, Geist & Seele“**
(Fließende Bewegungen, Kräftigung, belebende Morgenmeditation)
 - 09.15 Uhr **Frühstücksbuffet**
 - 10.00 - 16.30 Uhr **Zeit für Dich**
(Strand und Meer genießen , Wellness im Badehaus, Relaxen in der Milchbar, etc.)
 - 16.30 - 17.45 Uhr **Detox-Yoga**
(Yin-Yoga und Tiefenentspannung - Yoga Nidra)
 - 18.00 Uhr **Abendessen in Buffetform**
 - 20.00 Uhr **Meeresmeditation** (Bei trockenem Wetter am Meer)
- Sonntag
 - 08.00 - 09.00 Uhr **Pura Vida Yoga „Pures Leben - frei machen für Neues“**
(Sonnengruß, Twist-Yoga und stärkende Abschluss-/ Meeresmeditation)
 - 09.15 Uhr **Frühstücksbuffet (Seminarende)**



Natürlich stehe ich Dir 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 als Sitzerrhöhung 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