

Yoga „deine Elemente“ - Wochenende auf Norderney 02.12. bis 04.12.2022 in der Caritas Inseloase

Erlebe ein tolles Wochenende auf der wunderschönen Nordseeinsel Norderney und genieße das energetische Zusammenspiel der Elemente Erde, Feuer, Luft und Wasser. Du gönnst dir eine Auszeit vom Alltag um neue Kraft und Vitalität zu schöpfen. Die Kombinationen aus Yoga und sorgfältig ausgewählten Entspannungstechniken werden dich inspirieren und stärken. Dein Wochenende für neue Energie, Gelassenheit und Lebensfreude.

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 - Element Erde**
(Für inneren Halt, Geduld und Bodenständigkeit)

• Samstag

- 08.00 - 09.00 Uhr **Yoga - Element Feuer**
(Für Selbstvertrauen, Lebendigkeit und Begeisterung)
- 09.15 Uhr **Frühstücksbuffet**
- 10.00 - 16.30 Uhr **Zeit für Dich**
(Spaziergang am Strand, Wellness im Badehaus, Relaxen in der Milchbar, schlafen, etc.)
- 16.30 - 17.45 Uhr **Yoga - Element Luft**
(Für Unabhängigkeit, die eigene Entfaltung und einen klaren Verstand)
- 18.00 Uhr **Abendessen in Buffetform**
- 19.30 Uhr **Meeresmeditation** (Bei trockenem Wetter am Meer)

• Sonntag

- 08.00 - 09.00 Uhr **Yoga - Element Wasser**
(Reinigend, damit die Lebensenergie frei fließen kann)
- 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