

# Yoga & Meer - Balance Wochenende auf Norderney 04.11. bis 06.11.2022 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, Regeneration 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 - Raum schaffen 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 Sitzerhöhung 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

