



Yoga & Meer auf der Nordseeinsel Juist vom 01. bis 08. September 2019

Die wunderschöne Nordseeinsel Juist – das Töwerland – ist mit 17 Kilometern Länge die längste ostfriesische Insel. Endlose Dünen und lange weiße Strände prägen die Landschaft und laden je nach Wetterlage zum Baden oder Spaziergehen ein.

Frische Nordseeluft einatmen und ausatmen. Am Strand spazieren gehen. Lachen. Entspannen. Abschalten. Stille genießen. Kraft und Energie tanken. Yoga erleben!

Yoga Programm

Die Yogastunden umfassen angeleitete Entspannungen, Atemübungen (Pranayama), meditative Übungen, verschiedene Sonnengrußvarianten und Körperübungen (Asanas). Wir praktizieren jeweils ca. 90 bis 120 Minuten - achtsam, liebevoll und aufmerksam. Durch den ergänzenden Gesang mit Harmoniumbegleitung wird ein tieferes Einlassen und Hineinspüren in die Asanas ermöglicht. In der abschließenden Tiefenentspannung können Körper und Geist wirksam entspannen.

Anreise/Abreise und weitere Informationen

Um die An- und Abreise sowie Unterkunft und Verpflegung kümmert sich jeder Teilnehmer selbst.

Wir beginnen am Sonntag, den 01.09.19 um 17.30 Uhr mit einer Yoga-Willkommensrunde.

Die individuelle Anreise ist bspw. am Sonntag mit der Fähre (von Norddeich) um 13.30 Uhr möglich; oder auch bereits am Samstag, den 30.08.19 um 12.45 Uhr.

Der Yogaunterricht findet im **Yogaraum Juist** statt, in der Wilhelmstraße 57, 26571 Juist.

Am Sonntag, den 08.09.19 ist die Abreise mit der Fähre um 16.15 Uhr möglich.

Unterkünfte in der Nähe vom Yogaraum Juist: Villa Charlotte, Pension Kap Horn, Haus Maïke.

Es besteht die Option das Dünenhuus Ost zu mieten (mit insgesamt vier Schlafzimmern, mit jeweils eigenem Badezimmer). Weitere Infos unter: www.juist-domizile.de/ferienhäuser/dünenhuus-ost

Kosten und Leistungen

Für das Yogaprogramm, Organisation und Raummiete 290,- Euro pro Person (Frühbucher bis zum 01.03.19), danach 340,- Euro pro Person. *(Kurtaxe 3,70 Euro pro Übernachtung.)*

Max. 12 Teilnehmer

Weitere Informationen und Anmeldung

bei Sandra Bicker

Tel.: 0151 253 944 30

E-Mail: sandra@yoga-natura.com

www.yoga-natura.com

Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga
- Yogatherapie-Ausbildungen in Indien
- Gesangs- und Harmoniumunterricht in Deutschland und Indien
- leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien
- praktiziert Yoga seit 2002



Ich freue mich, Euch auf der wunderschönen Insel Juist begrüßen zu dürfen!