



## Yogaauszeit im Kubatzki an der Nordsee in St. Peter-Ording vom 21. bis 25. Februar 2021

Das Kubatzki ist ein (Yoga-)Hotel in St. Peter-Ording - modern und zeitlos, reduziert und voller Ideen, niveauvoll und unkonventionell. 300 Meter hinter dem Deich steht das „alte weiße Hotel“ wunderbar zurückgesetzt auf einer Düne in einem großen Garten. **Frische Nordseeluft ein- und ausatmen. Lachen. Entspannen. Abschalten. Kraft und Energie tanken. Yoga erleben!**

### Yoga Programm – Hip Hip Hurra! Kraftvolle Mitte & Drehhaltungen

Die Yogastunden umfassen angeleitete Entspannungen, Atemübungen (Pranayama), verschiedene Sonnengrußvarianten und Körperübungen (Asanas). Wir praktizieren jeweils ca. 90 bis 120 Minuten. Die Asanas werden teilweise unterstützt durch Gesang mit Harmoniumbegleitung, um mehr Aufmerksamkeit und Ruhe in den einzelnen Haltungen zu ermöglichen. In der abschließenden Tiefenentspannung können Körper und Geist wirksam entspannen. In den längeren Yogaeinheiten werden wir uns jeweils mit einem speziellen Thema beschäftigen, wie bspw. den Hüften und der kraftvollen Mitte.

### Unterkunft und Verpflegung

Die Zimmer im Kubatzki bieten neben klarem nordischen Design eine entspannte Atmosphäre und sind mit Dusche/WC/Fön/WLAN ausgestattet. Für die Nutzung des Wellness-Bereiches mit Sauna stehen Bademantel und Saunatuch zur Verfügung. Wir werden vormittags mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet und abends mit einem leckeren 3-Gang Menü, wahlweise vegetarisch/vegan, mit frischen Produkten aus der Region, oft biologisch und meistens saisonal, verwöhnt.

Weitere Infos zum Hotel: [www.das-kubatzki.de](http://www.das-kubatzki.de)

### Anreise/Abreise und weitere Informationen

Die Zimmer stehen am **Sonntag, den 21.02., ab 15 Uhr** zur Verfügung. **Wir beginnen um 16.30 Uhr mit einer Yoga-Willkommensrunde. Check-out ist am Donnerstag, den 25.02., bis um 11.00 Uhr.**

### Kosten und Leistungen – für max. 15 Teilnehmer

Für das Yogaprogramm (inkl. Raummiete) 240,- Euro pro Person (Frühbucher bis zum 21.10.20), danach 280,- Euro pro Person. *Buchung bitte direkt über [www.yoga-natura.com/yogareisen/buchung](http://www.yoga-natura.com/yogareisen/buchung)*

Für Unterkunft im Doppelzimmer / Einzelzimmer, inkl. Halbpension und freie Nutzung des Wellnessbereiches ab 379,25€ / 570,50,-€ pro Person (je nach Zimmertyp). In einer kleinen Swiete mit Dreierbelegung für 405,50€ pro Person. (plus 1 Euro Kurtaxe pro Übernachtung.) *Buchung bitte direkt über Das Kubatzki telefonisch 04863-7040 oder per E-Mail [info@das-kubatzki.de](mailto:info@das-kubatzki.de)*

### Weitere Informationen und Anmeldung

bei Sandra Bicker

Tel.: 0151 253 944 30

E-Mail: [sandra@yoga-natura.com](mailto:sandra@yoga-natura.com)

[www.yoga-natura.com](http://www.yoga-natura.com)

### Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga

- Yogatherapie-Ausbildungen und Gesangsunterricht in Indien

- leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien

- praktiziert Yoga seit 2002

