Ayurveda und Yoga Retreat zwischen den Meeren

Wellness für die Seele mit Gaumenfreude in harmonischer Gesellschaft der Gleichgesinnten

Wir bringen Dir dieses einzigartige und wohltuende Erlebnis in einfachen kleinen Schritten in Theorie und Praktika bei, um Kraft für das ganze Jahr zu tanken. Fern ab von richtig oder falsch, wenn Du eine achtsame Reisebegleitung zu Deinem inneren Ich schätzt und Dir selbst eine Auszeit schenken möchtest, haben wir ein Retreat für Dich unter dem Motto „langsam Zeit“ auf einem historischen Hof in Taarstedt geplant. Hier an der frischen Landluft werden wir Dich an die Hand nehmen und einen authentischen Zugang zu den wertvollen Lebensphilosophien wie Yoga, Pranayama, Ayurveda und gesunde Satwik Ernährung ermöglichen. Wenn Du Dich angesprochen fühlst, musst Du Dir nur die Zeit nehmen, um den Rest kümmern wir uns.

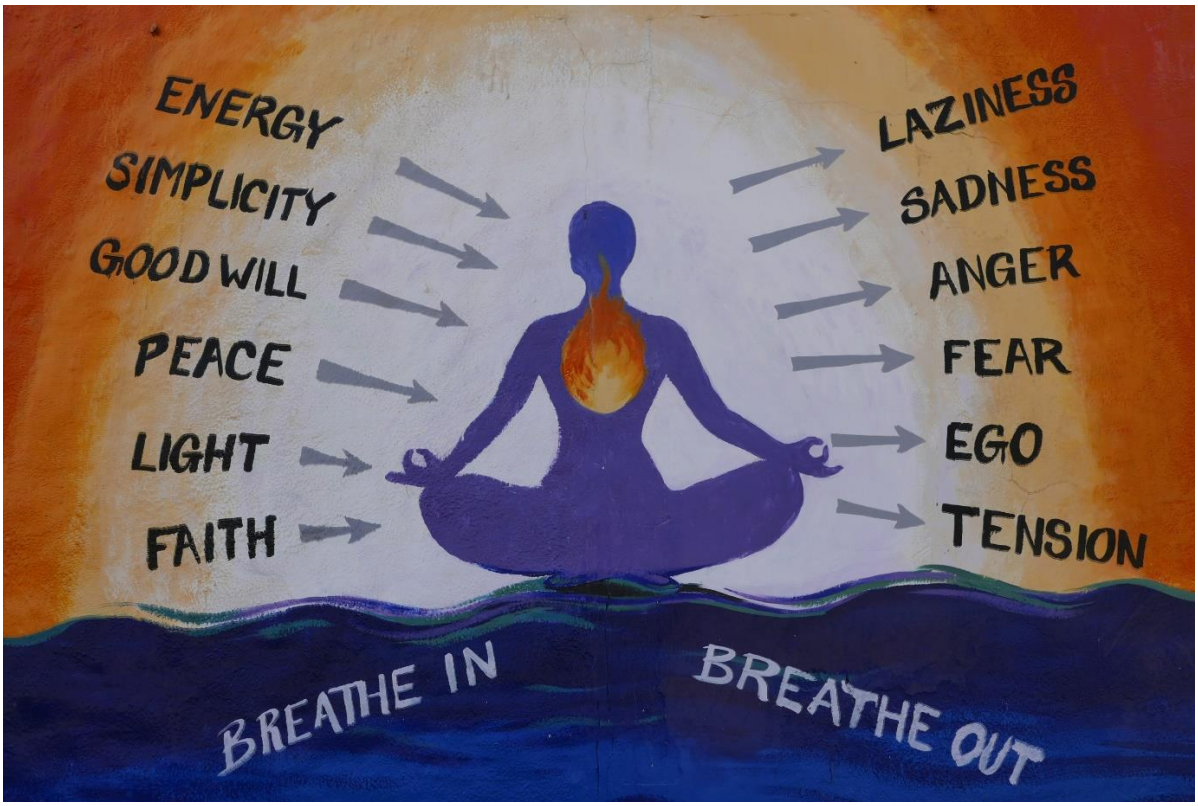
Der Ablauf:

Do, 09.10.

16.00 bis 17.00	Anreise in Eigenregie. Kostenlose Parkplätze sind vor Ort vorhanden. Fahrgemeinschaften können gebildet werden. Wenn gewünscht, helfen wir gerne dabei.
18.30	Abendessen.
20.30	Willkommenskreis gefolgt von Yoga Nidra Meditation.

Fr, 10.10.

07.30 – 09.00	Yoga Stunde
09.30	Frühstück
11.00	Vortrag Grundkonzepte von Ayurveda und ayurvedische Ernährung
13.00	Mittagessen
14.30 – 16.00	Zeit für individuelle Beratung / Ayurveda Massage Behandlung / Entspannung / Sauna
17.00 – 18.00	Einführung in Sukshama Yoga: eine sanfte, feinstoffliche Yogatechnik, die aus sehr einfachen, aber wirkungsvollen Übungen besteht. Diese wirken stressabbauend, fördern die Durchblutung und Gelenkbeweglichkeit
18.30	Abendessen
20.30	Einführung in Klangmassage und Meditation mit Klang



Sa, 11.10.

07.30 – 09.00	Yoga Stunde
09.30	Frühstück
11.00	Einführung in Pranayama / Atemtechnik mit Übungen.
13.00	Mittagessen
14.30 – 17.00	Freizeit. (u.a. gegen Aufpreis buchbar: Ayurveda Massage / private Klangmassage Stunde / private Ernährungsberatungsgespräch / Sauna)
17.30	Gemeinsamer Kochworkshop mit Gewürzkunde
21.30	Geführte Meditation

So, 12.10.

07.30 – 09.00	Yoga Stunde
09.30	Frühstück
10.30 – 11.00	Check Out und Abreise.

Folgende optionale Aktivitäten bieten wir an:

Klang Massage Stunde (gegen Aufpreis)

Merimafußmassage (gegen Aufpreis)

Ayurveda Ganzkörpermassage (gegen Aufpreis)

Ayurveda Kopf- und Gesichtsmassage (gegen Aufpreis)

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer	**€ 699,-**
Frühbucherrabatt bei Buchung bis zum 15.06.25	**€ 50,-**
Einzelzimmer auf Anfrage	
Mindestteilnehmerzahl 10 Personen	

Inkludierte Leistung:

3 Übernachtungen in einem privaten historischen Hof im Doppelzimmer

Vollpension mit hochwertiger vegetarischer Kost (Bioqualität)

Wasser und Tee

Ein Kochworkshop mit Gewürzkunde und Rezepten

Tägliche geführte Yoga Stunde

Vorträge und Ernährungsberatung zum Thema Ayurveda

Vorträge und Anwendung Klangschalen Massagen

Vortrag über Pranayama & Atemtechnik

Und viel mehr, was für die Entspannung und den Wohlfühlfaktor wichtig ist, um positive Energie für das ganze Jahr aufzutanken!

Nicht inkludierte Leistungen:

An- und Abreise. Wir helfen und vermitteln gerne. Bei Bedarf sprecht uns gern an.

Optionale Aktivitäten, wie oben gelistet. Alle privaten Behandlungen müssen im Voraus gebucht werden.

Wichtiger Hinweis:

Aufgrund der große Nachfrage und begrenzter Kapazitäten bitten wir um eine zeitige Anmeldung.