

Ayurveda und Yoga Retreat auf Halbinsel Kegnaes in Dänemark

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“ an der Flensburger Förde auf der Halbinsel Kegnaes auf einem Bauernhof mit Sauna in Dänemark geplant. Hier an der frischen Ostsee 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.



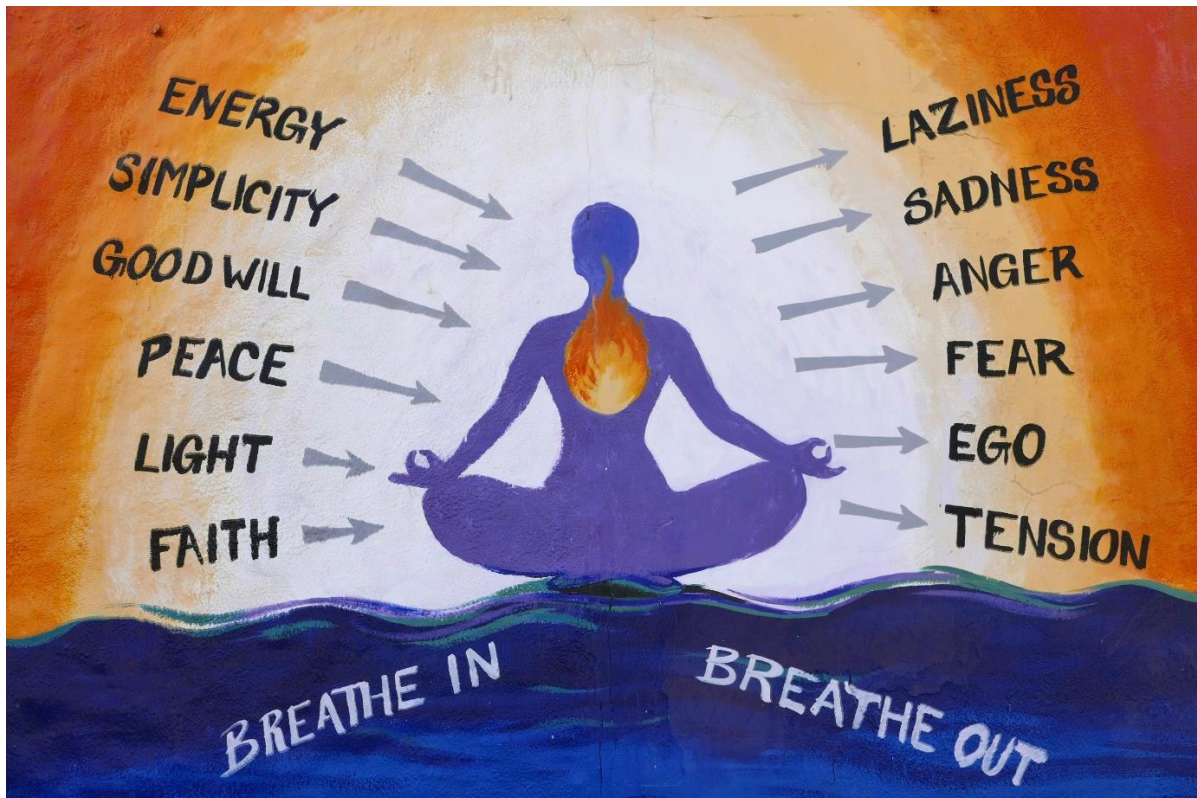
Der Ablauf:

Do, 23.5

- 15.30 bis 17.00. Anreise in Eigenregie. Fahrgemeinschaften können gebildet werden. Wir helfen gerne dabei. Fahrtzeit ab Flensburg mit PKW ca. 1 Stunde.
- 18.30 Abendessen.
- 20.30 Willkommenskreis gefolgt von Yoga Nidra Meditation.

Fr, 24.5

- 07.30 – 09.00 Yoga Stunde
- 09.30 Frühstück
- 11.00 Geführter Rundgang mit Iris über den Hof und Kräutergarten.
- 13.00 Mittagessen
- 14.30 – 16.00 Vortrag Grundkonzepte von Ayurveda und ayurvedische Ernährung. Danach bleibt Zeit für individuelle Beratung und Gespräche.
- 18.00 Abendessen.
- 20.30 Einführung in Klangmassage und Meditation mit Klang

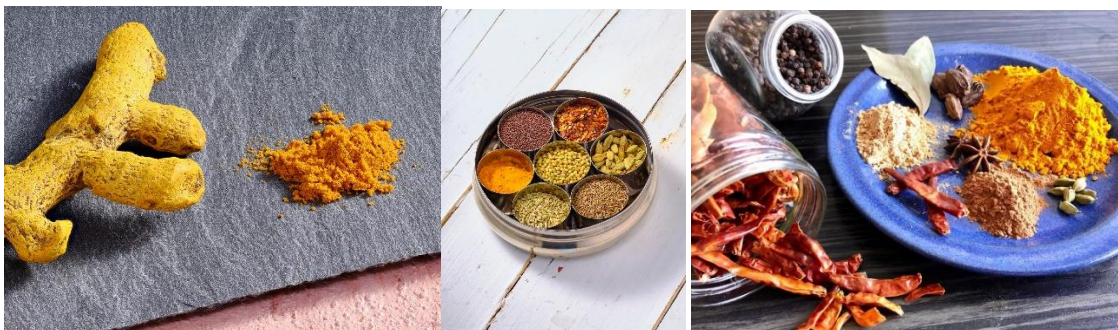


Sa, 25.5

- 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.
- 18.00 Gemeinsames Kochworkshop mit Gewürzkunde
- 21.30 Geführte Meditation

So, 26.5

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



Änderungen in Tagesablauf vorbehalten.

Folgende optionale Aktivitäten bieten wir an:

Strandspaziergang

Sauna (gegen Aufpreis)

Klang Therapie Stunde (gegen Aufpreis)

Merimafußmassage (gegen Aufpreis)

Ayurveda Ganzkörpermassage (gegen Aufpreis)

Ayurveda Kopf- und Gesichtsmassage (gegen Aufpreis)

Reisepreis pro Person im Doppelzimmer

€ 499,-

Einzelzimmer auf Anfrage

Mindestteilnehmerzahl 10 Personen / Maximal 14 Personen

Anmeldeschluss

14.03.2024

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 Therapie

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 spricht 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. Je nach Verfügbarkeit ist dieser exklusive Termin bis spätestens 14.03.2024 buchbar!

Wir sind für Dein Detox Wochenende für Dich dabei:



Andrea Johannsen

Ich bin dem Ruf meines Herzens gefolgt und genau richtig, da wo ich bin! Mich erfüllt es mit großer Freude und Zufriedenheit, Menschen dabei zu unterstützen, wieder in Harmonie – in Einklang – mit sich selbst zu bringen. Ich freue mich, dich auf diesem Retreat begleiten zu dürfen.



Sumeet Sehgal

In normalen Alltag bin ich mit meinen Reisegästen auf einer oder anderen Entdeckungstour durch die Welt unterwegs. Den Umgang mit Yoga und Ayurveda habe ich in die Wiege gelegt bekommen und der Stillstand der Pandemie Jahre hat mich motiviert, ein Studium als Ernährungsberater Ayurveda zu absolvieren. Wenn ich das erlernte und erprobte Wissen über Ayurveda, Yoga und Pranayama mit dir teile, bringt es mich ein paar Schritte weiter in meiner eigenen inneren Reise.

Buchung und Information bei

DESIGNER TOURS GmbH & Co. KG, Flensburger Str. 40, 24376 Kappeln

T: 04642-925750, F: 04642-9257526, H: www.designer-tours.de, E: info@designer-tours.de