

Yogaschule Nieder-Hilbersheim
Dr. Karin Bitz - Heilpraktikerin
Fachmedizinisch geprüfte Yogalehrerin (DYL/EYU)
Yoga und Entspannung, Fußreflex- und Energiebehandlung

Yoga-Sommerferien an der Nordsee

Yoga und Entspannung - Sommer 2019

Es geht nach Aurich/Ostfriesland! In einem kleinen alten, ganz frisch renovierten typischen Backstein-Haus mit 2 Ferienwohnungen werden wir wohnen.

Wir werden morgens vor dem Frühstück mit Guten-Morgen Yoga-Pilates den Tag begrüßen. Es gibt einen wunderschönen großen Garten in dem wir die Natur genießen können. Bei Regen üben wir im großräumigen Wintergarten.

Tagsüber können wir je nach Witterung an die Küste fahren ins Watt oder an den Deich, ins Moor oder auf eine Insel oder Fahrradfahren am Kanal, Paddeln oder an einen See, oder wenn es regnet, das wunderschöne Erlebnisbad mit Sauna und Salzwasser besuchen, oder die Seehundaufzuchtstation, den Leuchtturm von Otto, oder, oder. Yoga geht überall!!!

Abends vor dem Schlafengehen gibt es dann noch eine schöne Traumreise bzw. eine Abschluss Meditation mit Klangschale zum Entspannen.

Es gibt genügend Zeit zwischendurch Aurich und Umgebung auf eigene Faust oder in Kleingruppen zu erkunden.

Termine:

- I. 14.07.2019 bis 20.07.2019
- II. 21.07.2019 bis 27.07.2019
- III. 28.07.2019 bis 03.08.2019

Anreise ist jeweils am Sonntag bis 18:00 Uhr; Abreise gemütlich am Samstag nach dem Frühstück bis 11:00 Uhr.

Kosten 570,-- Euro pro Person und Woche (incl. Übernachtung).

Yoga: Gesundheitstraining für Gesunde oder solche, die es werden wollen