

Yoga in den Mai auf Hiddensee

Samstag, den 28.4. - Mittwoch, den 2.5.2018

mit Petra Trojan, Yogalehrerin SKA

Fragen und Anmeldungen: petra@graefeyoga.de

Wir wohnen in Kloster auf der Insel Hiddensee in einem reetgedeckten Selbstversorger-Haus mit grossen Garten. Im Preis inbegriffen sind Yoga und Übernachten im Doppelzimmer/ Einzelzimmer im Kontingent.

Das Haus wurde schick renoviert, sodass jedes Zimmer ein eigenes Bad hat. Neu ist auch eine Feuerstelle im Seminarraum und die Sauna im Keller.

Wir kochen abends vegetarisch in Kochgruppen, die Kosten werden umgelegt.

Es werden Asanas (Yogahaltungen) in der Tradition von BKS Iyengar geübt. Hilfsmittel sind vorhanden, deshalb ist diese Reise auch für Yoga-Anfänger_innen geeignet.

Wir üben morgens 2 und abends 1,5 Stunden Yoga. Bei Bedarf können wir früh morgens Meditation und Pranayama üben.

Auch wird es Zeit geben die schöne Insel zu erkunden.

Kosten:

245,- € Doppelzimmer

295,- € Einzelzimmer

Bei einer Anzahlung von:

75,-€ fürs Doppelzimmer

95,-€ fürs Einzelzimmer

ist der Platz verbindlich.

Ab 8 Leuten geht's los. Maximal sind wir 14 Yogi_nis.

Anfahrt: Gern helfe ich beim Bilden von Fahrgemeinschaften mit der Bahn.

