

Sommer Yoga Retreat auf der schönen Insel Hiddensee



**Samstag, 1.7. - Samstag, 8.7.
2023**

Wir wohnen in einem reetgedeckten Selbstversorger-Haus der evangelischen Kirche in Kloster, dem nördlichsten Ort der schönen Insel Hiddensee. Es springen Rehe, Hasen und manchmal Füchse im großen SeminarhausGarten herum. Es kann sowohl im Haus als auch im Garten oder am Meer ein Feuerschen gemacht werden. Auch eine Sauna ist vorhanden. Die 2 Bett-Zimmer sind mit eigenem Badezimmer ausgestattet, der großzügige Seminarraum unter dem Dach ist gleichzeitig der Aufenthaltsraum und sehr gepflegt und wohnlich zugleich.

Zudem ist Hiddensee autofrei. Der Yoga und die Reise sind `naklar` nachhaltig. Die schöne Insel Hiddensee bietet allerdings auch viele Ausflugsmöglichkeiten (Wald, Leuchtturm bei Nacht, Strandspaziergänge, Fahrradtouren). Die raue Schönheit und die besonderen Farben haben schon in den 20er Jahren der Weimarer Republik viele Künstler+innen und Intellektuelle angezogen. So war Einstein bei den Kruses und Manns zu Gast, die wiederum, wie auch die Dänische Stummfilmschauspielerin Asta Nielsen (Gäste u.a. Joachim Ringelnatz, Mascha Kaléko) bauten sich verwunschene Sommersitze auf Hiddensee, die heute Museen und Veranstaltungsräume für Lesungen und Konzerte sind.

Eingerahmt werden die Freizeit-Möglichkeiten durch den liebe- und humorvollen Yogaunterricht von Petra Trojan 1 x Vormittags und 1 x Nachmittags. Am An -und Abreisetag nur 1x . Es werden Asanas (Yogahaltungen) in der Tradition der Iyengars geübt, morgens 2 Stunden und abends 1,5 Stunden.

Durch Sensibilisierungsübungen und den Einsatz von Hilfsmittel (Klötze, Polster, Decken, Gurte) wird das ideale `Alignment` im Körper gesucht und gefunden, um möglichst sinnlich und efzient die Haltemuskulatur des Körpers zu aktivieren und damit Verspannungen zu lösen und Wohlbefinden zu fördern.





Preis:

1025 € 7 Nächte und 14 x Yoga
600 € für 4 Nächte 450 € für 3 Nächte

Einzelzimmer gegen Aufpreis (25,- € pro Nacht) auf Anfrage.
Mit einer Anzahlung von 100,- € ist der Platz verbindlich.

Ab 8 Yogi+nis geht's los. Maximal sind wir zu 16. Rücktritt: Bis 6 Wochen vor Workshop ist der Rücktritt kostenfrei, danach müssten alternierend pro Woche 25 % des Seminarpreises erstattet werden.
Ab 3 Tage vor Workshop-Beginn wird der gesamte Betrag fällig oder ihr stellt eine*n Ersatz-Teilnehmer+in. Eine Reiserücktrittversicherung kann empfehlenswert sein.

„Man braucht nur eine Insel allein im weiten Meer...“

Mascha kalenko



Fragen und Anmeldungen an:
petra@graefeyoga.de | 0306916663