

Yoga Retreat auf der schönen Insel Hiddensee



Donnerstag, 2.3-Mittwoch, 8.3
2023

Wir wohnen in einem reetgedeckten Selbstversorger-Haus (abends vegetarisch oder vegan bekocht) der evangelischen Kirche in Kloster, dem nördlichsten Ort der schönen Insel Hiddensee. Es springen Rehe, Hasen und manchmal Füchse im großen Seminarhaus-Garten herum. Es kann sowohl im Haus als auch im Garten oder am Meer ein Feuerchen 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 Kalenko) 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 effizient die Halte-Muskulatur des Körpers zu aktivieren und damit Verspannungen zu lösen und Wohlbefinden zu fördern.





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

Mascha kalenko



Im Preis inbegriffen sind Yoga und die Übernachtung im Doppelzimmer** .
Yogahilfsmittel sind vorhanden.
Die Kosten für das gemeinsame, warme Abendessen werden umgelegt, die Kurtaxe wird von Malte, Hausmeister kassiert und ist nicht im Preis enthalten, auch die Sauna wird direkt mit Malte abgerechnet. Bettwäsche und Handtücher können entweder selbst mitgebracht oder gegen eine Gebühr geliehen werden. Frühstück und Brunch sind individuell und selbstorganisiert.

Erfahrungsgemäß bilden sich nette Gruppen, aber auch Individualität und der Respekt der Privatsphäre wird gewahrt. Da das Haus ein Selbstversorger-Haus ist, müssen die Räume selbst in Ordnung gehalten werden.

Im Einvernehmen bitte ich um einen Schnelltest direkt vor Anreise.

Preis:

890,- € für 6 Nächte und 11 x Yoga
445,- € für 3 Nächte (Donnerstag-Sonntag oder* Sonntag-Mittwoch)

*Reservierte Extra-Nächte im Seminarhaus auf Anfrage.

**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.



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