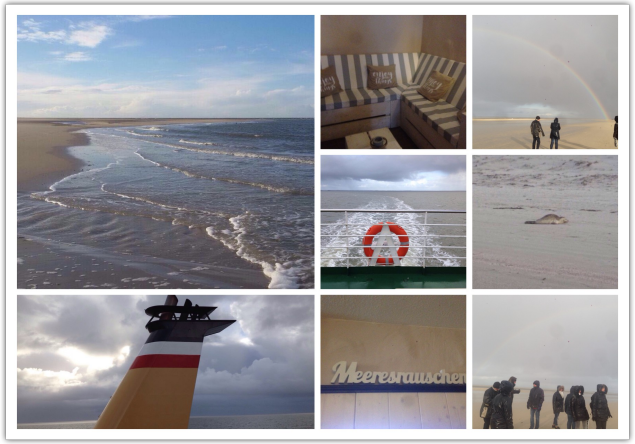
Wilma Arndt, Weidenweg 14, 25856 Hattstedt

Mit Hatha Yoga zu sich kommen und das innere Gleichgewicht wieder herstellen

Mit Hatha Yoga zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit finden. Wohltuende Übungen für Körper, Geist und Seele erfahren und den Alltag hinter sich lassen. Nimm Dir Zeit und Raum, um bei Dir anzukommen und Deine innere Mitte zu finden. Yoga bietet Dir die Möglichkeit mit Körperübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen und Meditationen mehr zu Dir zu kommen und kraftvoller, entspannter und gelassener am Ende dieses Seminars zu sein.



Die wunderschöne Insel Amrum bietet hierfür den passenden Ort, unendliche Weite am Strand laden zu langen Sparziergängen ein. Die Ruhe, die diese Insel ausstrahlt, lässt uns den Alltag ganz schnell hinter uns lassen.

Das Hotel Seeblick (www.seeblicker.de) lädt mit seinen liebevoll eingerichteten Zimmern und dem stilvollem Ambiente im Seeblick Spa zum Verweilen und Entspannen ein.

Seeblick
**** Genuss und Spa Resort Amrum

Kosten:

im Doppelzimmer: 270,- € pro Person
3 Übernachtungen bei Doppelbelegung inkl. Frühstücksbuffet und Kurtaxe sowie kostenfreie Nutzung von Schwimmbad und Sauna.

Im Einzelzimmer: 315,- € pro Person
3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet und Kurtaxe sowie kostenfreie Nutzung von Schwimmbad und Sauna.

Zusatzleistungen Abendessen.

Zimmer bitte direkt im Hotel Seeblick buchen.
Telefon:
04682/921-0
oder per Mail
mail@seeblicker.de

Seminargebühren Yoga: 120,- € pro Person
(Seminargebühren von der Krankenkasse erstattungsfähig)

Anmeldung per Mail:
info@wiyoga.de

Ihre Yogalehrerin:

Wilma Arndt
zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU,
Entspannungstrainerin

Weidenweg 14
25856 Hattstedt
Tel.: 04846/63795
Mobil: 0175 129 4987
www.wiyoga.de

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Wilma Arndt, Weidenweg 14, 25856 Hattstedt

Ablauf:

Donnerstag:
Eigene Anreise über Dagebüll, Abfahrt siehe Fahrplan WDR
ca. 18:00 - 19:30 Uhr Begrüßung und Yoga
ca. 20:00 Uhr gemeinsames Abendessen
Freitag:
7:30 – 9:00 Uhr Yoga
9:00 – 10:00 Uhr Frühstücksbuffet
ca. 11:30 – 12:30 Uhr Wanderung am Strand
gemeinsamens Abendessen
Samstag:
7:30 – 9:00 Uhr Yoga
9:00 – 10:00 Uhr Frühstücksbuffet
gemeinsames Abendessen
Sonntag:
7:30 – 9:00 Uhr Yoga
9:00 – 10:00 Uhr Frühstücksbuffet

Eigene Abreise am Mittag oder am Nachmittag

Wiyoga

Yoga auf Amrum vom 30.04. bis 03.05.20