



Klangmagie und Inselzauber

Deine Klang(aus)zeit auf der Insel Fehmarn

Dich erwarten viele verschiedene Klänge, Yoga, Kakaozeremonien und Atemarbeit. Diese Komposition lässt Dich Körper, Geist und Seele wieder spüren/wahrnehmen. Zur guten Integration kannst Du die Zeit nach dem Brunch nutzen. Ob Mittagsschlaf, Inselspaziergänge oder andere Aktivitäten werden dich dabei unterstützen.

Klang bewegt jede einzelne deiner Zellen, kann Blockaden lösen und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Eine tiefe Entspannung wird ermöglicht.

Kakao öffnet dein Herz und schafft Verbindung in der Gemeinschaft. Neben vielen gesunden Inhaltsstoffen ist der Kakao auch gut für deine Lungen und dein Verdauungssystem.

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele. Hier erwartet Dich eine Praxis, die auch für Anfänger:innen geeignet ist.

Der Atem ist unser mächtigstes Werkzeug, um uns selbst zu erfahren und eine tiefe Verbindung zu uns selbst aufzubauen.

Freitag

13 - 14:30 Uhr ankommen und Zimmer beziehen
15 – 17 Uhr Kakaozeremonie, Kennenlernen und Bewegung
danach Abendessen
ca. 19.30 Uhr Klangbad

Samstag

8 – 10 Uhr Kakao und Rebirthing
danach Brunch und Freizeit
17 – 19 Uhr Blindyoga und Gongbad
danach Abendessen und gemeinsame Zeit nach Wunsch

Sonntag

8 – 10.30 Uhr Kakao, Chakra tönen, Sonnengrüße und Chakra Meditation
danach Brunch
anschließend Abschlussrunde

Die angegebenen Zeiten können sich gegebenenfalls verändern. Ich arbeite sehr intuitiv und berücksichtige die Bedürfnisse der Gruppe.

Die Unterbringung der höchstens 4 Teilnehmer:innen erfolgt in zwei Zimmern mit Doppelbetten.

Deine Investition für das Wohlfühlwochenende: 350,- Euro zuzüglich Essensumlage und Kurabgabe

Für Fragen oder deine Anmeldung schreib an info@yogaspot-fehmarn