



Klangmagie und Inselzauber

Dein Klangretreat 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 Zeiten 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.

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 für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet ist.

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

Donnerstag, 23.11.2023

14 - 15:30 Uhr ankommen und Zimmer beziehen
16 – 18 Uhr Kakaozeremonie und bewegte Meditation
danach Abendessen
ca. 19.30 Uhr Gongbad

Freitag, 24.11.2023

8 – 10 Uhr Kakao, Chakra tönen, Sonnengrüße und Chakra Meditation
danach Brunch und Freizeit
17 – 19 Uhr Blindyoga und Klangbad
danach Abendessen und gemeinsame Zeit nach Wunsch

Samstag, 25.11.2023

8 – 10 Uhr Kakao und Rebirthing I
danach Brunch und Freizeit
17 – 19 Uhr Kakao und Rebirthing II oder Aroma Yoga und Klang (je nach Gruppengröße)
danach Abendessen und gemeinsame Zeit nach Wunsch

Sonntag, 26.11.2023

8 – 10.30 Uhr Kakaozeremonie, Yoga und Klang, Abschlussrunde
danach Brunch

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

Die Unterbringung der höchstens 8 (mindestens 4) Teilnehmer:innen erfolgt in zwei Ferienwohnungen mit jeweils zwei Schlafzimmern. Zwei mit Doppelbetten und zwei mit Einzelbetten

Deine Investition für das verlängerte Wohlfühlwochenende: 444,- Euro (die Leistungen werden getrennt in Rechnung gestellt)

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

Eure Anyka
Yogaspot Fehmarn
Gollendorf 2
23769 Fehmarn