

Meeres Brise ... Innehalten – Durchatmen – Auftanken



Freitag 06. bis Sonntag 08. November 2022

Im denkmalgeschützten Herrenhaus des ehemaligen Rittergutes Buettelkow inmitten eines idyllischen Parks, in wunderbarer Landschaft, nahe der Ostsee.

Dich erwarten:

- 2 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer in Ferienapartments (zum Teil mit geteiltem Bad)
- Vegetarische Halbpension
- Morgendliche Atem- und Qi Gong Übungen an der frischen Luft
- Yoga Einheiten mit Schwerpunkten wie z.B. Lach- oder TriYoga, um Geschmeidigkeit und Leichtigkeit einzuladen
- Geführte Meditationen und Mantren zu Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, für die Herzenergie
- Am Samstag eine gemeinsame Wanderung an der Ostsee

„Du hast eine Verabredung mit dem Leben, diese findet im gegenwärtigen Augenblick statt“ Thich Nhat Hanh



Jasmin Saribaf

TriYoga Flow Lehrerin,
Achtsamkeitstrainerin (MBSR),
Achtsames Mitgefühl (MSC)

www.achtsamkeit-bergedorf.de

Jessica Bierend

Erfahrene Yoga-
und Lachyogalehrerin

www.yoga-silence.de

Frühbuchertarif bis zum 18. Oktober :

Seminargebühr 148 €, danach normal 168 €

In beiden Fällen zuzügl. der Unterbringungskosten:

EZ 245 € und DZ 210 €

Anmeldung und Infos:

jasminsaribaf@googlemail.com

Mobil: 0176 51 36 74 13

Anfahrt mit dem Auto aus Hamburg:

- Autobahn A 20 Richtung Rostock bis Abfahrt Kröpelin
Weiterfahrt bis Kröpelin
- Ab Kröpelin Weiterfahrt Richtung Rerik/Kühlungsborn
- Wenn sich die Straße teilt in die Richtungen Rerik und Kühlungsborn, weiter in Richtung Rerik fahren
- Ca. 4 km nach der Ortschaft Boldenshagen geht es links nach Buettelkow
- Dem Betonspurweg folgend ins Dorf hinein, auf dem Pflasterweg weiter bis zum gelben Postkasten der Deutschen Post auf der rechten Seite, hier kann geparkt werden, der Haupteingang befindet sich rechts.