

Die Yoga Days vom 15. – 19. Juni 2022 auf Norderney



Eine Reise zu sich selbst mit Yoga am Meer. Fünf intensive Kompakt-Tage zur Stärkung, Erholung & Regeneration auf der idyllischen Nordseeinsel Norderney für Einsteiger:innen und fortgeschrittene Yogis.

Norderney – der perfekte Ort für Sport und Erholung

Norderney besitzt eine natürliche Schönheit und darüber hinaus eine heilende und wohltuende Kraft, die sich auf all ihre Besucher:innen auswirkt. Das Klima und gesunde Meerwasser, wie auch kilometerlange Sandstrände, weitläufigen Dünen und Sehenswürdigkeiten zeichnen einen Ort voller Romantik, der in Erinnerung und auch im Herzen bleibt. Der Facettenreichtum der Insel an natürlichen Schauspielen und -plätzen bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit eine Auszeit zu nehmen und mit Achtsamkeit und Offenheit dem Ort zu Begegnen.

Die Yoga Days

Die **Yoga Days vom 15. bis 19. Juni** versprechen eine Reise zu sich selbst mit Yoga und Meditation am Meer. Neun erlebnisreiche Yoga Einheiten widmen sich Körper, Geist und Seele. Ob powervoll, entspannend, stärkend oder beruhigend, Yoga und Meditation sind facettenreich und in vielen Lebenslagen heilvolle Methoden um Ausgleich, Selbstliebe und innere Ruhe zu erfahren. Norderney - wassernah und ausdrucksstark: die Teilnehmer:innen lernen bei den Yoga Days verschiedene Kraftorte der Insel kennen, beispielsweise beim SUP Yoga Workshop, Yoga zum Sonnenaufgang und auch mit Sand unter den Füßen. Auch versprechen die Yoga Days ganzheitlich auf den Menschen einzugehen. Theorie aus der Ernährungswissenschaft und ein literarischer Abend mit Beiträgen zu alternativen Heilmethoden fließen in die Yoga Days mit ein. Eine Auszeit im Thalasso Bad belebt durch die Vielfalt des Meerwassers und auch auf der Feuerebene ist hierbei ein ganzheitliches Vitalisierungserlebnis geboten von heiß bis kalt und Kopf bis Fuß.

Das Kurspaket beinhaltet:

- 9 professionell angeleitete Yoga-Einheiten
- 2 Meditationseinheiten u.a. begleitet mit Klangschalen
- SUP Yoga & Yoga Balance Workshop
- Ernährungsworkshop
- Wellnessmassage
- Literarischer Abend: alternative Heilmethoden
- Eintritt ins Thalasso Bad (bade:haus)
- Sebamed - Haut und Körper Pflegeset
- NORDERNEY meine Insel Badehandtuch
- Welcome Drink
- Wellness Lunch, 3-Gänge
- Kurbeitragsbefreiung über 5 Tage

Der Preis für das beträgt 499€ pro Person.

Optional kann die Unterkunft auf Norderney im 4-Sterne Thalasso Hotel Nordseehaus hinzugebucht werden. Vier Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer superior mit hochwertiger Ausstattung u.a. mit zwei Badezimmern (DZ) sorgen neben aufregenden Tagesaktivitäten für erholsame Nächte. Darüber hinaus steht Hotelgästen kostenfrei der Zugang zum hoteleigenen, modernen Wellness- und Sportbereich (Sauna, Schwimmbad, Fitnessstudio) zur Verfügung.

Hotelpreis im Doppelzimmer inkl. Frühstück (4 Nächte): nur 400,- € / pro Person

(Einzelzimmerbuchung sind auch möglich)

Die Kursplätze und Hotelkapazitäten sind limitiert.

Weitere Informationen zu den **Yoga Days** unter:

Website:  www.sport-am-meer-norderney.de

Social Media:  @sport_und_kultur_am_meer

 @sportundkulturammeernorderney

Newsletter:  www.sport-am-meer-norderney.de/newsletter/