

Yogareisen an die Ostsee

Wenn Sie Körper und Seele etwas wirklich Gutes tun wollen, Natur, Wind, Meer und Ihren Körper intensiver spüren möchten, so ist diese kleine Yogareise an die Ostsee gerade das Richtige. Sie kombiniert gleich drei wohltuende Dinge miteinander: die Umgebung einer ursprünglichen Ostseelandschaft, das Meer und täglichen Yogaunterricht, der Ihren Körper reinigt, anregt und das Energieniveau anhebt. Den Alltag hinter sich lassen, lange Strandspaziergänge, die Ruhe inmitten der naturgeschützten Ostseelandschaft und ein belebendes, leichteres Körpergefühl durch die täglichen Yogaübungen bringen neue Energie und Lebensfreude. Lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen, Ihr Herz von der Sanftheit der Ostseelandschaft berühren und sich vom Ambiente eines Bio-Hotels verwöhnen!



Prerow auf den Darss

Mitten im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft liegt Prerow auf dem Darss, einer Halbinsel der Ostsee. Der Ort lädt mit seiner ursprünglichen Ostseelandschaft, viel Wald zum Spaziergehen und Radwandern ein, die Artenvielfalt von Flora und Fauna im Naturschutzgebiet individuell oder mit Führungen zu erkunden. Zwei Mal im Jahr gewinnt das Gebiet zusätzlich an Bedeutung, wenn Zehntausende von Kranichen hier ihre Sammelpunkte einnehmen. Spektakulärer als der Frühjahrszug ist der Herbstzug, wenn sich die Kranische über Wochen hier aufhalten.

Hotel Haus Linden

Nur einen kleinen Fußweg (3 min.) vom weißen feinen Strand entfernt liegt das Hotel Haus Linden. Um dem Körper passend zum Yoga eine Auszeit und Reinigung zu gönnen, verwöhnen Sie die Köche des Hauses mit vegetarischer Vollwertküche aus überwiegend regionalen Zutaten und Kräutern aus dem eigenen Garten. Das Haus und die Zimmer sind für Allergiker geeignet, da baubiologisch gestaltet und elektrosmogfrei. Es gibt eine Sauna und ein Verwöhnangebot mit Massagen und Kosmetikbehandlungen.



Kundalini-Yoga

Die Yogaübungen bewirken eine Harmonisierung von Körper und Geist, so daß die Verbindung zu unserer Mitte, zu unseren Quellen wieder hergestellt wird. Wir besinnen uns auf uns selbst, kommen in unsere Ruhe, in unsere Kraft, spüren unsere Seele. Im Gegensatz zum Sport, der ebenfalls unsere Lebensenergie in gesunden Fluß bringt, wirkt Yoga effektiv und bewußt auf das parasympathische Nervensystem (Ruhe- und Regenerationssystem), das der Sport nicht miteinbezieht. Stress ist normalerweise ein natürlicher und sinnvoller Schutzmechanismus, der unseren Körper bei Gefahr in

Alarmbereitschaft versetzt. Im Yoga werden durch das Zusammenspiel von Körper, Atmung, Geist parasympathische Nervenimpulse aktiviert, die uns in eine tiefe Entspannung versetzen. In tieferer Entspannung sind wir in besserem Kontakt mit uns selbst, mit unserem Unbewußten, unseren kreativen Potentialen und der tieferen Weisheit unseres Körpers und der Seele. Kundalini - Yoga stammt aus Nordindien im Gegensatz zum Hatha Yoga, das aus Südindien kommt. Es ist verwandt mit dem Hatha - Yoga und über 5000 Jahre alt. Kundalini - Yoga kann ein Weg zu einer wirklichen Transformation des Selbst und zur Entfaltung Ihres höchsten Potentials sein.

Referentin und Reiseleiterin

Jana Maatouk: Kundalini-Yogalehrerin (3HODDeutschland), Ethnologin (M.A.), praktiziert seit 12 Jahren Yoga, unterrichtet seit 7 Jahren mit viel Freude Kundalini-Yoga; in den Unterricht fließen langjährige Meditationserfahrung und Inspiration durch die Liebe und Weisheit Mutter Meeras ein.

Termine und Preise

19. – 21.09.2009	320,- (incl. 2 ÜN im EZ, Bio-HP, Seminargebühr); DZ günstiger
15. – 19.11.2009	380,- (incl. 4 ÜN im EZ, Bio-HP, Seminargebühr); DZ günstiger
20. – 24.02.2010	580,- (incl. 4 ÜN im EZ, Bio-HP, Seminargebühr); DZ günstiger
08. – 11.05.2010	460,- (incl. 3 ÜN im EZ, Bio-HP, Seminargebühr); DZ günstiger
23. – 27.10.2010	580,- (incl. 4 ÜN im EZ, Bio-HP, Seminargebühr); DZ günstiger

Information und Anmeldung

Tel: 030 - 54737394

Oder über das Anmeldeformular von: www.caballomarino.de