



Yoga Reisen

4-Tage Yoga Reise
Termine 2018/19
01.06. bis 05.06. 2018
06.06. bis 09.06.2019

Leistungsangebot

- » 3 Übernachtungen
(Unterbringung in Zweibettzimmern
(siehe www.perspektive-usedom.de)
Einzelzimmer gegen Aufpreis von 90 Eur
- » Bettwäsche und Handtücher
- » Frühstücksbüffet
- » hauptsächlich vegetarische warme Kost abends (aber auch mal Fisch)
- » für eure Ausflüge steht euch Obst zum Mitnehmen zur Verfügung
- » Tee, Kaffee, heißes Ingwerwasser, Mineralwasser, stilles Wasser, Saft
aus eigener Herstellung jederzeit
- » jede Ferienwohnung verfügt über eine eigene Küche, wenn ihr euch
selber etwas zubereiten möchtet.
- » Wer mal einen Wein trinken möchte, kann ihn bei uns kaufen.



Programm

Unser Programm ist ein Angebot an Euch, zu dem ihr herzlichst eingeladen seid und teilnehmen könnt, aber nicht müsst!

1.TAG

Ankommen bis 16.00 Uhr

17-18.30 Uhr **yoga, atemübungen, entspannung**

19.00 Uhr **gemeinsames Abendessen**

2.TAG-3.TAG

7.00 Uhr **zum Aufwachen Tee, Kaffee, Obst**

7.30 -8.00Uhr **stille oder dynamische Meditation**

8.00 -9.30 Uhr **dynamischer Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannung**

10.00 Uhr **Frühstücksbüffet**

16.00 Uhr **Tee, Kaffee, Gebäck oder Kuchen**

17.00-18.30 Uhr **haltender Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannung**

19.00 Uhr **gemeinsames 3-Gänge-Abendessen**

4.TAG

7.00 Uhr **zum Aufwachen Tee, Kaffee, Obst**

7.30 -8.00Uhr **stille oder dynamische Meditation**

8.00 -9.30 Uhr **dynamischer Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannung**

10.00 Uhr **Frühstücksbüffet**

Abreise bis 12.00 Uhr



Urlaub/Verlängerungen

Gerne könnt ihr bereits vorab bei uns ankommen oder einfach ein paar Tage Urlaub ranhängen. Sprecht uns einfach an oder bucht vorab. Auch ohne Yoga könnt ihr gerne bei uns alleine oder mit euren lieben Urlaub machen. Siehe hierzu unter www.perspektive-usedom.de die Konditionen.

Anreise

Die Anreise gestaltet ihr individuell mit Zug, Auto oder Flugzeug (siehe hierzu unter www.perspektive-usedom.de) Wir bieten euch einen Abholservice vom Bus oder Flugplatz. Sagt uns bitte rechtzeitig Bescheid.

Vorab werde ich eine Teilnehmerliste mit Telefon-Nr. und/oder Emails versenden von und für Teilnehmer, die an einer Mitfahrgelegenheit ob als Fahrer oder Mitfahrer Interesse haben (natürlich gebe ich Daten nur weiter, wenn ihr zustimmt).

Weitere Angebote:

Wir bieten euch auch Yoga-Wochenendkurse an. Siehe Programmübersicht.

Kontakt

Petra Pasch

Heilpraktikerin
zertifizierte Yoga- und Reikilehrerin
Aroha-Trainerin

Karnin 6-7
17406 Usedom

Mobil 0172-7201660

E-mail ppasch@arcor.de

www.gitanjali-usedom.de

Bankverbindung:

Berliner Volksbank, KontoNr. 3561652030, BLZ 10090000