

Urlaub am Meer

Yoga, Bewegung, Entspannung & Meer
auf Hiddensee



Eine Reise auf die Insel Hiddensee
zum Meer und zu Dir,
zum Wohlfühlen und Genießen



Zuviel Arbeit? - Ständig Streß? - Keine Zeit für Dich selbst?

Tu Dir was Gutes und gönn Dir einen Urlaub am Meer!

Eine Woche auf der wunderschönen Insel Hiddensee! Hier kannst Du Abstand vom Alltag und zur Ruhe finden: Auf der Insel gibt es keine Autos, nur Fahrräder und Pferdekutschen. Traumhafte Natur mit grünen Wiesen, dichten Wäldern, langen Stränden, Steilküste, und Heidelandschaft... alles in Laufweite.

Dazu bieten wir täglich Seminarprogramm: Hatha Yoga mit ruhigen, fließenden Bewegungen, konzentrierten Körperhaltungen und bewusster Atmung macht den Körper fit, bringt frische Energie und entspannt. Weiteres Programm wie geführte Reisen in die Phantasie, Entspannungsübungen, Tanz, Bewegung, Massage oder Naturerfahrungen helfen Dir, zu Dir selbst zu finden.

Der Urlaub bietet ebenso Austausch und Kontakt in der Gruppe wie Raum, um für Dich selbst zu sein. Es bleibt genug freie Zeit für Entdeckungstouren, ausgedehnte Spaziergänge, Sonnenbaden, Schwimmen ...



Yoga Urlaub am Meer vom 15. bis 22. Juli 2017

Eine Woche in einem Haus für uns, ganz nah am Meer;
mit Doppelzimmern, eigener Küche für Selbstverpflegung,
großem Seminarraum und sonnigem Garten.

Täglich ca. 4-5 Stunden Seminarprogramm

Kosten für Seminar und Unterkunft:
560,- € pro Person im Doppelzimmer
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Für mehr Informationen oder andere Reisen (z.B. nach Portugal):



Fotos: Gaga Nielsen, Torsten Mangner, Jakob Heydemann

www.yoga-urlaub-meer.de oder www.yogashambala.de
Yogareisen ans Meer seit 2007

Jakob Heydemann

(geb. 1977) ist seit über 15 Jahren begeisterter Yogi. Er erhielt seine Ausbildung in Indien und unterrichtet seit mehreren Jahren in Berlin, auch als Yogalehrer-Ausbilder. Seit jeher fasziniert ihn das Zusammenspiel von Körper, Geist & Gefühl. Er absolvierte eine Ausbildung zum Schauspieler, zum Körpertherapeuten und schließlich zum Theatertherapeuten. Jetzt arbeitet er als Heilpraktiker für Psychotherapie mit Theatertherapie, Yoga-therapie und Ayurveda, einzeln oder in der Gruppe.



Susana Silva

(geb. 1980) ist ausgebildete Krankenschwester und seit Jahren auf der Suche nach der Bedeutung von ganzheitlicher Gesundheit. So studierte sie Psychosomatik bei Prof. Sami-Ali in Paris und beendet gerade eine Ausbildung zur Traumatherapeutin in Somatic Experiencing von Peter Levine. Da ihr die Bedeutung von Entspannung und Körperwahrnehmung im Heilungsprozeß immer wichtiger wurde, lernte sie auch therapeutische Massage.



Für weitere Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:

Mail: yoga@jakob-heydemann.de, Tel: 030/61403074, M: 01577/5702882

ANMELDUNG bitte schicken an: Jakob Heydemann, Wönnichstr. 103, 10317 Berlin

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar

Urlaub am Meer - Yoga, Bewegung, Entspannung & Meer vom 15. - 22. Juli 2017 auf Hiddensee an.

NAME _____

ADRESSE _____

TELEFON _____ E-MAIL _____

Die Anmeldung ist gültig mit einer Überweisung von 340 Euro auf folgendes Konto:

Jakob Heydemann, IBAN: DE 4212 0300 0000 1248 4150, BIC: BYLADEM 1001, DKB Berlin

Bei einem Rücktritt bis vier Wochen vor Beginn des Seminars werden 50% der Kurs- und Unterkunftsgebühren erstattet.

Bei einer späteren Absage können wir keine Erstattung mehr berücksichtigen. Es sei denn, es wird ein Ersatz gefunden.

Ort, Datum

Unterschrift

