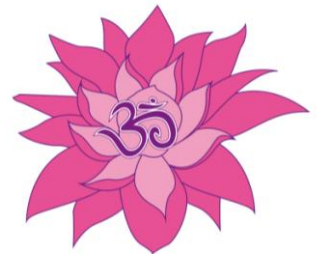




BE THE CHANGE

PETRA ALGIER



Die Veränderung beginnt in Dir.....

Yoga Retreat in Wustrow an der Ostsee | 21. März – 24. März 2020



Datum: Sa 21.03..2020 - Di 24.03.2020

Ort: Scheune Hufe III
Beherbergung Ingrid Peters
Barnstorf Hufe 3
18347 Ostseebad Wustrow



Es gibt einen Raum, in dem wir
Yoga praktizieren und gemeinsam
essen. Yoga vor dem Kaminfeuer
😊

Ablauf: 21.03.2020 - eigene Anreise // Abendyoga 17.00-19.00
22.03.2020 - Morgenyoga 8:00 - ca. 10.00 // Abendyoga 17.00-19.00
23.03.2020 - Morgenyoga 8:00 - ca. 10.00 // Abendyoga 17.00-19.00
24.03.2020 - Morgenyoga 8:00 - ca. 10.00 //

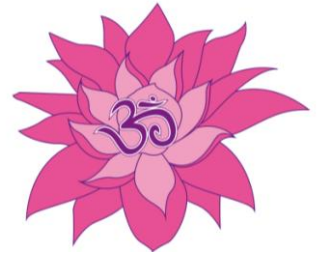
Das Retreat beginnt um 17:00 am Anreisetag und endet am Abreisetag nach dem Frühstück gegen 12:00 Uhr.

Wir tauchen tief in unsere Praxis ein und haben die Möglichkeit vertieft Pranayama, Meditation und Asanas zu üben. Lasse für 4 Tage deinen Alltag hinter dir und lass dich auf eine tiefe und intensive Erfahrung ein; während und nach deiner Yogapractice.



BE THE CHANGE

PETRA ALGIER



Die Veränderung beginnt in Dir.....

Die Morgensequenzen beginnen mit einer Meditation und Pranayama. Jede Sequenz wird einen anderen Schwerpunkt haben, sodass du am Ende der 4 Tage ganz (-heitlich) entspannt und voller Leichtigkeit bist.

Die Zeit zwischen den Yogasequenzen steht dir zur freien Verfügung für Strandspaziergänge, einen kuscheligen Platz in einem der vielen Cafés bei Kaffee und Kuchen oder einfach die Seele baumeln lassen.

An- und Abreise: Eigene Anreise mit PKW oder Zug.

Unterkunft: Wir wohnen in einer liebevoll eingerichteten Scheune mit 5 Studios. Alle Studios sind mit eigener Kochzeile, Bad und einem Wohnraum ausgestattet. Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer; auf Wunsch in dreier Apartments. Die Doppelzimmer verfügen über einen Raum, die dreier Apartments haben zwei separate Schlafzimmer und einen Aufenthaltsraum. Alle Apartments verfügen über eine Küchenzeile.

Verpflegung: **Frühstück:** Jeder bringt sich mit, was er gerne zum Frühstück mag. Gemeinsames Frühstück nach der Morgensequenz.
Abendessen: Gemeinsames Kochen und Essen am Abend (Details werden im Vortreffen besprochen)
NEU: Für den ersten Abend bereite ich eine Suppe/ Eintopf vor, sodass wir nach der ersten Sequenz zügig essen können.

Ernährungstipps:
Ich bereite morgens verschiedene vegane und glutenfreie Frühstücksalternativen vor um dir zu zeigen, dass vegan und glutenfrei sehr lecker und gesund ist. (Im Preis enthalten)

Kosten: **Unterkunft:**
110,- Euro pro Person im Doppelzimmer/ Dreier Apartment mit 3 Personen
145,- Euro pro Person; bei Belegung im Dreier Apartment als Doppelzimmer
(Preise inkl. MwSt. und Endreinigung für 3 Nächte, zzgl. Kurtaxe)

Yoga:
230,- Euro bei Buchung bis 30.10.2019 (Early Yogini)
255,- Euro bei Buchung ab dem 31.10.2019

Wenn Du noch Fragen hast, freue ich mich auf deinen Anruf oder deine Mail.
Om shanti
Petra

Petra Algier - Be the change
Gesundheitsberatung / Körperarbeit
0170/ 470 62 64
yoga@bethechange-yoga.com // www.bethechange-yoga.com

Petra Algier - Be the change
Gesundheitsberatung / Körperarbeit