



Seminar details unserer Seminarleitungen

(Zulieferung der Seminarleitungen; Jugend- und Freizeiteinrichtungen – Eigenbetrieb des Landkreises Kassel trägt inhaltlich keine Verantwortung)

Jugendseeheim Sylt Yogawoche „Zeit für mich“

Neuer Kurs: 27.09. – 03.10.2024

Eine Woche nur für dich zum Abschalten, Loslassen, Entspannen, Auftanken.

Entdecke die Kraft deiner Gedanken, fühle deinen Körper in sanften Yogaübungen und tauche ein in kleine Meditationen. Erkenne deine innere Stärke, spüre Gelassenheit und aktiviere Dankbarkeit und Vertrauen. Finde heraus, wie Entspannung und Achtsamkeit wirken und warum sie so wichtig sind. Verstehe auch, was Stress eigentlich bedeutet, wie er sich auf Körper und Gesundheit auswirken kann, warum wir uns manchmal ausgelaugt und kraftlos fühlen, es uns immer wieder so schwerfällt, etwas zu verändern und wie wir es dennoch schaffen können.

Gewinne einen Einblick in das Gesetz der Energie, nimm deinen eigenen Energiefluss wahr und aktiviere Selbstheilungskräfte.

Lerne verschiedene und leicht in den Alltag einzubringende Achtsamkeits- und Entspannungstipps und lass Dich hineinfallen in verschiedene Tiefenentspannungsmethoden.

Erlebe eine Woche nur für dich, in der du Bewusstheit und Selbstfürsorge erfährst und vertiefst.

Programmablauf: Nach dem Frühstück gibt es Einblicke in die verschiedenen Themenbereiche, verbunden mit sanften Sequenzen unterschiedlicher Yogastile. (Entspannungs-Yoga, Hatha-Yoga, Vinyasa-Yoga, Yin-Yoga, Dance-Yoga)

Ab mittags Freizeit als Möglichkeit, die wunderschöne Insel Sylt zu erkunden. Nach dem Abendessen findet jeweils noch eine Entspannungseinheit mit unterschiedlichen Tiefenentspannungsmethoden statt. Wenn es die Wetterverhältnisse es zulassen, biete ich auch sehr gern eine Gehmeditation und/oder Yoga am Strand an. Auf Wunsch der Teilnehmer gibt es auch sehr gern Morgenmeditationen vor dem Frühstück als guten Start in den Tag.

Die genauen Uhrzeiten besprechen wir gemeinsam Vorort.

Bitte eine Yogamatte und Yogakissen mitbringen. Falls nicht vorhanden, bitte eine kurze Info an mich, dann bringe ich es gern mit. Bitte außerdem bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen, evtl. auch warme Socken für die Tiefenentspannungen und alles, was sonst noch benötigt wird für eine bequeme Lage auf der Matte.

Bei weiteren Fragen kannst du gern anrufen unter 01722961178.

Ich freue mich sehr auf diese Woche!

Uta Otter

VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Uta Otter, Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin, Achtsamkeitscoach und Reiki
Einweihung

TERMIN: 27.09. – 03.10.2024

SONSTIGES: Kleingruppe bis max. 12 Personen

KOSTEN: 450,00 € pro Person für Unterbringung im Einzelzimmer mit Waschgelegenheit,
Gemeinschaftsduschen, Vollverpflegung und Seminarteilnahme (+60 € bei Einzelbelegung).

INFO UND ANMELDUNG: 0561/1003-1100

**Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer vorbehalten.*