



Deutschland - In Ostseennähe: Embodiment, Yoga und Achtsamkeit mit Simona

Spielerische Entdeckungsreise und Auszeit zwischen Rerik und Kühlungsborn

In dieser geruhsamen Auszeit in Ostseennähe kannst du entdecken, wie Körper, Emotionen und Geist bei dir zusammenspielen und welche Embodiment-Techniken für dich im Alltag sinnvoll sind.

Programm

Dass eine krumme Haltung auf Dauer Rückenschmerzen verursacht, wissen wir schon lange. Dass sich unsere Körperhaltung und unser Bewegungsstil aber auch auf unseren Stresslevel, unsere Stimmung und unser Mindset auswirken, haben wir eher selten im Blick.

„Embodiment“ heißt direkt übersetzt „Verkörperung“ und gehört in das weite Feld der somatischen Arbeit oder bewussten Körperarbeit (versus Sport). Die grundlegenden Prinzipien sind wie schon im Yoga eine erhöhte Achtsamkeit bei der Praxis sowie eine tiefere Wahrnehmung für Körper und Raum bis hin zu einer Einheit von körperlichem Ausdruck und geistiger Haltung.

Die Praxis in dieser Woche setzt sich zusammen aus einem thematisch ausgerichteten Yoga am frühen Morgen (Embodied Yoga) sowie Workshops mit verschiedensten Achtsamkeits- und Körperspürübungen im Sitzen, Stehen und Gehen, mit bewusster Bewegung, Tanz und spielerischer Interaktion. Zum Abend hin gibt es immer etwas Meditatives.

In den Embodiment-Workshops kannst du gut bei dir selbst ankommen und zugleich neue Facetten entdecken: Bist du eher fokussiert oder leicht abzulenken? In dir ruhend und geerdet oder zerstreut, gestresst und viel im Außen? Bestimmend und feurig oder weich und fließend? Leicht, frei und kreativ oder geordnet und strukturiert?

Für ein ausgeglichenes Leben brauchen wir von allem etwas. Jede Lebensphase, jeder Moment ruft nach etwas anderem. Mit einer Embodiment-Praxis kannst du die Qualitäten, die du länger nicht oder noch nie verkörpert hast, entdecken und stärken und so deinen Spielraum erweitern und mehr Balance im Leben finden.

Diese Yoga- und Embodiment-Auszeit ist ideal für Frauen mit

Intention

Gesundheit mit allen Sinnen, Yoga -Auszeit

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Bewegungserfahrung, die Ruhe und Entspannung suchen, aber auch Lust haben auf das Spiel mit verschiedenen Bewegungsformen und Haltungen. Alle Übungen sind geeignet für Embodiment-Anfängerinnen. Yoga- und Bewegungserfahrung sind von Vorteil.

Diese Woche ist eine spielerische Entdeckungsreise, die dich außerdem mit kleinen Tools und Techniken für mehr Leichtigkeit im Alltag versorgen kann.

In den Pausen zwischen den Yoga-Einheiten können kleine Spaziergänge am Strand (nur 8km entfernt) oder individuelle Ausflüge unternommen werden. Vorschläge gibt es viele, denn die Badeorte Warnemünde und Kühlungsborn liegen ganz in der Nähe.

Unterkunft

In ländlich ruhigem und küstennah gelegenen Landstrich befindet sich das stilvolle Herrenhaus, das zum [Ostsee-Seminarhaus Büttelkow](#) umgebaut wurde. Das Kleinod liegt zwischen Rostock und Wismar und zwischen den Ostseebädern Rerik und Kühlungsborn. Der Ostseestrand ist 8 km entfernt. Ein idealer Ort der Ruhe für kleine Gruppen mit 2 lichten Seminarräumen und 10 farbenfrohen, einladenden Gästezimmern. Alle Räume im Herrenhaus verfügen über kostenfreies W-LAN bei Bedarf.

Und wenn das Wetter mitspielt, könnt Ihr auch Yoga unter freiem Himmel erleben - im großen Gutspark mit dem Blätterrauschen alten Baumbestandes.

Information zu den Zimmern:

Die Zimmer sind alle ganz unterschiedlich und individuell - eben eine Villa Kunterbunt. Der Reisepreis inkludiert ein Einzelzimmer (z.T. mit geteiltem Bad - innerhalb einer Ferienwohnung). Nähere Informationen zu den jeweiligen Zimmern gibt es auf Anfrage.

Das Ostsee-Seminarhaus verfügt auch über 2 wunderschöne große Suiten (Belle Etage und Bellevue) und einen Wintergarten, die alle gegen einen Aufpreis zur Alleinutzung gebucht werden können.

Verpflegung

Die ausschließlich vegetarische Tagesverpflegung verwöhnt mit Frühstück und warmem Abendessen. Mittags gibt es einen Picknicklunch, damit Ihr schnell nach draußen in die Natur laufen könnt.

Anreise

Mit der Bahn fahrt Ihr entweder von (Berlin) Rostock aus zum Haltebahnhof Kröpelin oder von (Hamburg) Wismar aus zum Bahnhof Neubukow. Vor Ankunft an den Bahnhöfen Kröpelin oder Neubukow sollten Ihr Euch ein Taxi bestellen.

Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Schöner Seminarort in Alleinlage**
- ▶ **Exquisite vegetarische Verpflegung**
- ▶ **Achtsame Yoga- und Embodimentleiterin**

Reiseleiterin



Simona Mona

Simona verfügt über einen schier unerschöpflichen Vorrat an Neugier und Begeisterungsfähigkeit für „fremde“ Kultur und Philosophie. Zu Studienzeiten hat sie ihre Erfahrungen als Journalistin geteilt, heute nimmt sie die Menschen lieber gleich mit auf die Reise, um vor Ort Kultur zu übersetzen und gemeinsam zu erleben.

An Südostasien, wo sie den Großteil der vergangenen 15 Jahre verbracht hat, hat sie ihr Herz verloren. Aber die „Reisen ins Hier“ der zertifizierten Yoga- und Embodimentlehrerin und



Reiseleiterin gibt es jetzt auch in Deutschland und Südeuropa.
Auf ihrer Website kannst du herausfinden, was sie sonst noch so macht:
<https://reiseninshier.de/>

Leistungen

Enthaltene Leistungen

- ▶ Übernachtung EZ mit geteiltem Bad
- ▶ Vegetarische Halbpension
- ▶ kleiner Mittagssnack in Form von Picknicklunch o.ä.
- ▶ Tagungsgetränke
- ▶ Kursraum
- ▶ Endreinigung
- ▶ Kursleiterin/Künstlerin

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung

Hinweise

Generelle Hinweise

Haustiere

Das Mitbringen von Haustieren ist leider nicht gestattet.

Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com