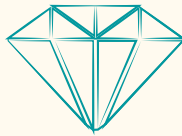


WORKSHOPS
YOGA & MEDITATION
HAWAIIANISCHE MASSAGE



Me, myself & I

AUSZEIT-TAGE HERBST 2021

30. Sept. - 3. Okt. 2021
Hof Buschenhagen (MV)

Tauche ein in ein einzigartiges Wochenende!



AUSSCHNITTE AUS REZENSIONEN DER AUSZEIT-TAGE 2020

"Das Seminar war so gut betreut, wie ich es noch nie habe erleben dürfen!"

"Das Seminar ist umfangreich gestaltet und deckte meinen Bedarf an Entspannung und Wissenswertem in der kurzen Zeit komplett ab."

"Eure gemeinsame Arbeit ist eine Bereicherung"



Bist du bereit für eine Auszeit?

Dann tauche mit uns ein in ein Wochenende voller Ruhe, Klarheit & Verwöhnung.

Dich erwarten tägliche Yoga-Sessions und Meditationen, die dich ganz in deine Kraft führen. In Workshops nimmst du einen liebevollen Blick auf dich, deine Bedürfnisse und deine Grenzen ein. Um noch tiefer bei dir anzukommen erfährst du die heilende Wirkung der hawaiianischen Tempelmassage* (zubuchbar).

Eine Sauna und Lagerfeuer geben am Abend wohlige Wärme und Möglichkeit zum Austausch. Zudem wirst du mit frisch zubereitetem vegetarischem Essen umsorgt.

Ort: Hof Buschenhagen (Nähe Stralsund)

Rahmen: max. 8 Teilnehmer*innen, Anreise Donnerstag Nachmittag, Abreise Sonntag Nachmittag

Kosten: Seminarpreis 485€ zzgl. Kost & Logie 231€ (DZ) 261€ (EZ) *hawaiianische Massage Session (120 min) zzgl. 95€

Begleiterinnen

Ines Jäger

Massagetherapeutin (Lomi Lomi) & Meditation [www.ohana-bodywork.de]



Anne Prietzel

Yogalehrerin, Klangentspannung & Surflehrerin [www.yoga-am-darss.de]



Johanna Rickelt

systemische & provokative Coachin & Trainerin [www.johanna-rickelt.de]



Anmeldung & Fragen unter: auszeit@johanna-rickelt.de