



Jahreswechsel am Meer

Abschluss – Übergang – Neubeginn bewusst gestalten

Fernab vom Alltag habe ich endlich nur Zeit für mich. So beginnt das neue Jahr genau richtig. Mit Yoga, kreativem Ausdruck, Meditation und Naturritualen werden wir das Gewesene einordnen und würdigen und neue Samen für die Zukunft legen. Der Weg wird frei mit neuer Kraft und frischem Blick dem Kommenden zu begegnen.

Freue Dich auf:

- Übergangsrituale (in Gemeinschaft und auch mit dir allein)
- Eine sanfte morgendliche Yogapraxis
- Durchatmen und die Lungen durchpusten am kilometerlangen Naturstrand
- Sich den Elementen aussetzen und im wahrsten Sinne „eintauchen“ und „anfeuern“
- Kreatives Visionieren mit Naturmaterialien, Worten, Farben und Bildern
- Gutes vegetarisches Essen, gemeinsam am großen Tisch
- Meerblick aus allen Zimmern

Zeit: 5-tägiges Retreat vom 28. Dezember 2023 bis 2. Januar 2024

Leitung: Gabrielle Steiner und Annika Köppern

Ort: Hof Grünberg in Hohenfelde (zwischen Kiel und Lübeck) www.hof-gruenberg.de

Zimmer: Wir haben für Dich Einzel- oder Doppelzimmer in den modern und liebevoll ausgestatteten Ferienwohnungen reserviert

Verpflegung: Du wirst von Cécile Jansen mit köstlichem vegetarischem Essen verwöhnt

Kosten: 390 Euro Seminargebühr
580 Euro für Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung: sichere Dir einen Platz mit deiner schriftlichen Anmeldung über www.yoga-in-refrath.de oder gabrielle.steiner@circadian.de. Für weitere Infos kontaktiere uns unter 02204 – 63595 (Gabrielle Steiner)

„Dem Vergangenen Dank, dem Kommenden: JA!“

(Dag Hammarskjöld)

