

Yoga-Ayurveda-Auszeit 2017/18

mit Olaf Riemann

Yoga für den Rücken

im Hotel Gutshaus Stellshagen

Die sanften Übungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, kräftigen und dehnen die Bauch- und Rückenmuskulatur und sorgen für eine gute Durchblutung. In der Yoga-Woche werden Ihre Möglichkeiten und Einschränkungen individuell berücksichtigt. So können Sie die Übungen optimal nutzen, Ihren Körper achtsam erkunden und Vertrauen in die Selbstregulierung Ihres Körpers erlangen. Atem-Übungen und Meditationen runden das Programm ab. So können Sie inneren Druck abbauen und in Balance kommen. Im Preis inbegriffen ist eine 60-minütige individuelle Yoga-Stunde, in der Sie Ihr persönliches Rücken-Programm für zu Hause erhalten.

Unser Pauschalarrangement beinhaltet:

- 5 Tage Unterbringung und Halbpension mit vegetarischen Delikatessen in 100 % Bio-Qualität
- 5 x 2 Stunden Yoga-Unterricht jeweils von 10:30 bis 12:30 Uhr
- eine individuelle Yoga-Stunde
- Nutzung der Sauna im Zirkuswagen sowie des Naturbadeteichs, täglich freie Fahrradnutzung
- Teilnahme am Morgen- und Abendprogramm angeleitet vom Team des TAO Gesundheitszentrums

Termine: 22.10-27.10.2017, 26.11-01.12.2017, 28.01-02.02.2018, 18.02-23.02.2018, 29.04-04.05.2018, 2.05-25.05.2018 (4Tage), 30.09-05.10.2018

Preise pro Person für 5 Übernachtungen / HP im Zimmertyp Wasser in 2017: € 683 im DZ, € 783 im EZ

Preise pro Person für 5 Übernachtungen / HP im Zimmertyp Wasser in 2018: € 678 im DZ, € 778 im EZ

Preise pro Person für 4 Übernachtungen / HP im Zimmertyp Wasser in 2018: € 568 im DZ, € 648 im EZ

Yogaferien

im Hotel Gutshaus Parin

Achtsames Üben und Loslassen. Sich selbst wirklich spüren. Im Hier und Jetzt bei sich selbst ankommen. Das sind die Ziele des Yoga. Durch sanfte Körperübungen, bewusste Atemtechniken und Meditationen kann Yoga als ganzheitliches System seine subtile heilsame Kraft entfalten. Einfach zu praktizierende fließende Übungen wechseln sich mit ruhigen Elementen ab. Spüren Sie die positiven Veränderungen im Denken. Genießen Sie das Gefühl tiefer Ruhe und Gelassenheit.

Unser Pauschalarrangement beinhaltet:

- 5 Tage Unterbringung und Halbpension mit vegetarischen Delikatessen in 100 % Bio-Qualität
- 5 x 2 Stunden Yoga-Unterricht jeweils von 10:30 bis 12:30 Uhr
- Nutzung der Sauna im Zirkuswagen sowie des Naturbadeteichs, täglich freie Fahrradnutzung

Termin: 12.-17.11.2017, 19.08-24.08.2018

Preise pro Person für 5 Übernachtungen / HP, z. B. im Zimmertyp Wasser: € 619 im DZ, € 719 im EZ

Vini-Yoga - Das „Zusammenführen“ von Körper und Geist

im Hotel Gutshaus Stellshagen

Die innere Mitte finden, bei sich selbst ankommen, entspannt üben. Fünf Tage lang haben wir Zeit, um mit Vini-Yoga (therapeutisches Yoga) den Körper zu stärken, zur Ruhe zu kommen und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Das Besondere an Vini-Yoga ist, dass es eine sanfte und zugleich tief wirkende Form des Yoga ist, bei der die Atmung und Töne begleitend zu den Übungen eine wichtige Rolle spielen. Die Übungen werden dabei auf die Bedürfnisse und auch auf die eventuellen Einschränkungen der einzelnen Gruppenteilnehmer abgestimmt. Sie lernen, den Atem frei fließen zu lassen, zu entspannen und den Körper ins Gleichgewicht zu bringen.

Unser Pauschal-Arrangement beinhaltet:

- 5 Tage Unterbringung und Halbpension mit vegetarischen Delikatessen in 100 % Bio-Qualität
- 5 x 2 Stunden Yoga-Unterricht jeweils von 10.30 bis 12.30 Uhr
- 1 x individuelle therapeutische Yoga-Stunde (60 Minuten).
- Nutzung des Saunahauses und Naturbadeteichs
- Teilnahme am Morgen- und Abendprogramm des TAO Gesundheitszentrums

Termine: 25.03.-30.03.2018, 15.04.-20.04.2018, 25.11.-30.11.2018

Preise pro Person für 5 Übernachtungen / HP z. B. im Zimmertyp Wasser, € 678 im DZ, € 778 im EZ

Ayurveda- und Yogakur

im Hotel Gutshaus Stellshagen, mit Julia Beutelschieß

In dieser Ayurveda-Kur liegt der Fokus auf dem Wiederherstellen des inneren Gleichgewichts - auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene. Dabei liegt uns besonders am Herzen, einen Rahmen zu schaffen, in dem tiefe Entspannung und Erholung möglich ist. Ein auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmtes Yoga-Programm, geführte Meditationen und Klangreisen tragen dazu bei, dass Sie wieder in Ihrer Mitte ankommen. Unterstützt wird dieser Prozess durch ayurvedische Ölmassagen zum Auftanken und Wohlfühlen.

Unser Pauschalarrangement beinhaltet:

- 5 Tage Unterbringung und Halbpension mit ayurvedischem Mittagessen in 100 % Bio-Qualität
- 5 x 60 Minuten Yoga am Morgen
- 5 x 90 Minuten Meditationen, Klangreisen, Tanzen, Ayurveda-Vortrag
- 1 x Anamnese mit Pulsdiagnose und Heilkräuter-Beratung (60 Minuten)
- 1 Abhyanga (60 Minuten), eine ayurvedische Teilkörpermassage (Rücken, Gesicht oder Füße), ein individueller Yoga-Einzelunterricht oder Klangmassage (jeweils 60 Minuten)
- Nutzung des Saunahauses und des Naturbadeteichs
- Teilnahme am Morgen- und Abendprogramm angeleitet vom Team des TAO Gesundheitszentrums

Termine: 05.11.-10.11.2017, 07.01.- 12.01.2018, 10.06.-15.06.2018, 04.11.-09.11.2018

Preise pro Person für 5 Übernachtungen / HP z. B. im Zimmertyp Wasser in 2017, € 969 im DZ, € 1.069 im EZ

Preise pro Person für 5 Übernachtungen / HP z. B. im Zimmertyp Wasser in 2018, 1.016 € im DZ, 1.116 € im EZ

Ayurvedische Kochkunst

im Gutshaus Parin

Erleben Sie an drei Tagen die Geheimnisse und Genüsse der ayurvedischen Kochkunst. Heilende Kräuter, duftende Gewürze und spezielle Zubereitungsarten sorgen für ein Kocherlebnis für alle Sinne. Sie erfahren, wie ayurvedisches Kochen Ihre Gesundheit stärken kann. Außerdem lernen Sie viele leckere vegetarische Gerichte kennen, die besonders gut bekömmlich sind. Für die Zubereitung verwenden wir zum Großteil regionale und saisonale Lebensmittel und als Highlights einzelne exotische Zutaten.

Unser Pauschalarrangement beinhaltet:

- 3 Tage Unterbringung mit Frühstück und selbst gekochtem Mittags-Menü in 100% Bio-Qualität
- 3 x 3 Stunden Kochen 10.30-13.30 Uhr (Grundlagen der ayurvedischen Ernährung, Kochkurs und gemeinsames Mittagessen)
- täglich freie Fahrradbenutzung
- Nutzung der Sauna im Zirkuswagen in Parin und des Saunahauses im Gutshaus Stellshagen
- Teilnahme am Morgen- und Abendprogramm angeleitet vom Team des TAO Gesundheitszentrums in Stellshagen

Termin: 09.-12.12.2018

Preise pro Person für 3 Übernachtungen / HP z. B. im Typ Wasser in 2018, 514 € im DZ, 574 € im EZ

Weitere ayurvedische saisonale Angebote mit Julia Beutelschieß:

Ayurvedische Regenerationskur, Meditation und Klang, Urlaubsseminar für Paare (Gutshaus Stellshagen), Stille-Retreat (Gutshaus Parin) www.ayurvedaklang.de

Termine, Preise und weitere Informationen finden Sie in den Jahresbroschüren oder auf www.gutshaus-stellshagen.de oder www.gutshaus-parin.de unter saisonale Angebote oder: www.olafriemann.com

Buchen Sie die Pauschalen an der Hotelrezeption:

Tel.: 038825/44-100 oder

E-Mail: info@gutshaus-stellshagen.de