Ommmm liebe Yogi*ni*s und alle, die es werden wollen!
Herzlich willkommen!

Ich freue mich dich einzuladen beim **Himmelfahrt-YOGA-Retreat 2023 auf Sylt** dabei zu sein:

Fünf Tage **Zeit für Dich, Zeit für Gemeinschaft und zum Kraft tanken**:
Von Mi., 17. - So., 21.5.23 werden wir im Haus Möwennest in Hörnum auf Sylt mit seiner unvergleichlich idyllischen Lage in den Dünen mit direktem Strandzugang yogisch „nisten“.

Ausgebrütet habe ich eine heilsame Tagesstruktur, die Dir ermöglicht bei Dir anzukommen und zu sein: Sanft und gleichzeitig intensiv **Deinen Körper bewegen**,
Deine Atemräume weiten, beleben und durchlüften,
Dein Bewußtsein wachsen lassen,
die Seele nähren

Diese wohltuenden **Yoga-Einheiten** biete ich an, um
Körperglück & Seelenfrieden erleben zu können:

Mi. 20-21:30Uhr *Ankommen und im Dasein sein*
Do. 8:30 -11Uhr *Guten Morgen Welt* & 12:30 – 18:30Uhr Yoga-Wandern mit Wasser-, Wald- & Wiesenbaden, Tönen und Singen sowie Einführung in Geomantie und Erd-Entspannung
Fr. 8:30 -11Uhr *Feuer, Wasser, Erde, Luft durchströmen* & 17-18:45Uhr *Restore & Renew*
Sa. 8:30 -11Uhr *Morning Glory* & 17-18:45Uhr *Yin und gut* & 20-21:30Uhr *Let´s dance*
So. 9 -11Uhr *Yoga zur Integration mit Abschlussritual*

Wir werden veganes Bio vitales Vollwert-Essen genießen, das uns vitalisiert und nährt:
Um 11:15Uhr beim großen Brunch mit rohköstlichem und warmem Büffet,
um 19Uhr beim dreigängiges Abend-Menü.
Von 8-8:30Uhr gibt es bereits Tees und wer braucht Obst.

Das Retreat bietet dir die Möglichkeit des Intervall-Fastens und auch des Medien-Fastens/ (Digital-Detox) sowie tägliche Schweigephasen. Im Kontakt mit Stille, heilsamen Landschaften und den anderen wunderbaren Seminarteilnehmern sein.

Wir werden **Yoga-Einheiten sowohl drinnen als auch draussen** in den verschiedenen Natursphären praktizieren: Am **Strand**, auf **Gras**, auf **Moos** an den **Salzwiesen** sowie im Wäldchen beim **Waldbaden**.
Das **Baden im Meereswasser** kann deine Hände und Füsse, Arme und Beine oder den ganzen Körper – je nach Lust, Mut und Witterung – einbeziehen. In jedem Fall zeige ich dir wie wir ohne Handtuch (und ohne Badezeug) wie beim Kneippen immunisierende Reize setzen und nach einer Pause belebt weiter wandern. **Spürst du auch schon die geweckten Lebensgeister?!?**

Bei Regen oder kühlem Wetter sind wir im **Seminarraum**
mit Blick in die Heide- und Dünenlandschaft.

Am Do (je nach Witterung alternativ Fr oder Sa) werde ich von etwa 12:30 – 18:30 Uhr eine Yoga-Kräuter-Wanderung anleiten, bei der ich Dir Flora & Fauna Sylts sowie Land & Leute näher bringe. Und wir werden eintauchen ins Wasser- & Waldbaden sowie in geomantische Themen. Unterwegs können wir uns mit Essbarem aus der Natur stärken.
Von der Wanderung bringen wir Kräuter mit für wohltuende Tees.
Bringe dir bitte ein Thermosflasche, Brotdose und kleinen Wanderrucksack mit!

An den anderen Nachmittagen empfehle ich bei Interesse die Ausstellung in der Arche Wattenmeer zu betrachten, die Strand-Sauna zu besuchen, zu schlafen, zu lesen, zu malen, zu schreiben, dich mit anderen auszutauschen, zu reflektieren oder dich einfach dem Nichtstun und der Integration hinzugeben.

Wenn es dir möglich ist, reise klimafreundlich per Bahn und Bus an, der 800m vom Haus entfernt hält.
Während des Retreats brauchst du kein Auto, nicht einmal ein Fahrrad.
So kannst du ganzheitlich heilsam **entschleunigen**.

Das Seminarhaus liegt wunderbar ruhig, umgeben von Landschafts- und Naturschutzgebieten inmitten des
Weltnaturerbes Wattenmeer.
Wir praktizieren und schlafen klösterlich einfach,
hören **Blätterrauschen, Wellen und Wind,**
spüren Tiefe, Verbundenheit, Weite und Lebensfreude.

Du möchtest dabei sein?

Sende den ausgefüllten **Anmeldebogen per Mail an info@yogamare.de** an mich zurück.
Der Beitrag für das fünftägige Seminar, 4 x Ü im EZ mit Waschgelegenheit und Bio-Verpflegung beträgt bis 23.4.23 als Frühbucher-Beitrag 888€, danach regulär 950€.

Vor Ort fällt die Kurtaxe von 3,70€/Tag an, die mit 14,80€ in bar bei Anreise zu zahlen ist - An- und Abreisetag werden zusammen als ein Tag berechnet.

Ich freue mich sehr, dass wir eingebettet im und ums Haus Möwennest wieder zum Yoga als Gruppe zusammenkommen!

Du bist herzlich willkommen!

Ich sende Dir sonnig warme und vorfreudige Frühlingsgrüße von Sylt!

Namasté

Maren Schulz
www.yogamare.de