

Eine Reise zu Dir selbst

Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele

Eine Entdeckungsreise mit Deiner Einzigartigkeit

Lass Dich von Klangschalen verwöhnen, praktiziere täglich Yoga, tanze Deinen inneren Tanz und entdecke unterschiedlichste Wege der Kontemplation (Deinen Weg zu innerer Stille). Achtsame Spaziergänge (Breath Walk) in der herrlichen Umgebung der Ostsee werden Dich erden und wieder mit der Natur in Dir verbinden.

So findest Du Deinen eigenen Weg zurück zu Ruhe und Harmonie, Deinen wahren Kern. Die (Wieder)Begegnung mit Deinem inneren Reichtum und Deiner Lebendigkeit bietet Dir die Gelegenheit, Dich selbst neu zu entdecken und zu wachsen.

Das ist der Weg zurück in Deine Mitte, in Dein Herz, zu wirklicher Lebendigkeit. Du kehrst gestärkt und voller neuer Möglichkeiten in Deinen Alltag zurück.



*Geschenkidee
Verschenken Sie Freude
und Zeit mit einem Gut-
schein für dieses Retreat!*

**Mehr Infos über
mich und meine
Angebote unter:**



Tina Blumenstein - Sach Prakash Kaur

Seit 2013 unterrichte ich voller Freude und Überzeugung Kundalini Yoga. Unsere Welt ist oft sehr laut, schnell und fordernd. Yoga, Klang und Tanz ergeben für mich die perfekte Kombination, der Atmung zu lauschen, bewußt in den Körper zu spüren, inne zu halten und wahrzunehmen was ist. Im Laufe der vielen Jahre Praxis ist Yoga ganz natürlich zu meinem Lebensweg / Lebensart geworden, die alles durchdringt und mich tiefe Dankbarkeit und Frieden erfahren lässt. Es ist ein so kostbares Geschenk und dieses möchte ich teilen.

2018 - 2019	Ausbildung zur Shakti Dance Lehrerin
2017	Weiterbildung zur Emely Hess Klangyogalehrerin
2016	Weiterbildung Schwangerschaft begleiten mit Klang und Weiterbildung Aquaklangmassage
2013 - 2014	Ausbildung Peter Hess Klangmassage Praktikerin
2012 - 2013	Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin (3HO)
2002 - 2007	Studium Dipl. Sozpäd., Uni Kassel (Schwerpunkt Therapie & Beratung)

Telefon 05609 33 29 884 www.kundaliniyoga-kassel.de
Mobil 01590 52 55 376 info@kundaliniyoga-kassel.de

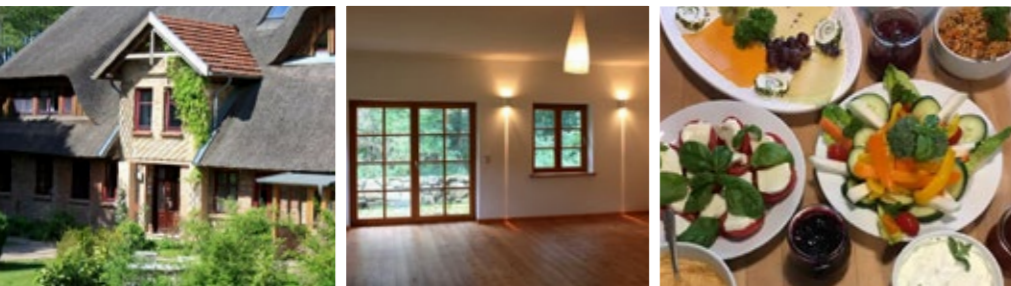


Ostsee Retreat

Reise zu Deiner Mitte 5.8.- 9.8.2020



Tina Blumenstein - Sach Prakash Kaur
Kundalini Yoga - Shakti Dance - Kassel



Der Holthof

Gäste und Seminarhaus an der Ostsee

www.holt-hof.com

Der Holthof ist ein 330 Jahre altes wunderschönes reetgedecktes Landhaus und befindet sich inmitten eines 33.000 m² großen parkähnlichen Gartens zwischen den Ostseebädern Rerik und Kühlungsborn. Bis zu den großartigen Stränden entlang der Küste sind es nur knapp 3 km.

Freizeitmöglichkeiten

Wunderschöner Garten mit Sonnenwiese, Bachlauf und altem Baumbestand. Terrasse zum Verweilen. Ca. 30 Minuten zu Fuß bis zur Ostsee. Fahrradverleih mit Bringservice in der näheren Umgebung. Traumhafte Bäderstadt Kühlungsborn.

Programm

- 05.08. Ab 16.00 Uhr ankommen, Kennenlernen bei einem gemeinsamen Abendessen, 19.00 Uhr Klangbad
- 06.08. Frühstück, Yoga am Vormittag, Freizeit, Yoga am Abend
- 07.08. Klangyoga am Morgen, Shakti Dance am Nachmittag
- 08.08. 4 Stunden Verwöhnprogramm, abends Meditation am Strand
- 09.08. Yoga am Morgen -Verabschiedung

Anderungen vorbehalten

Täglich vor und nach den Yogaeinheiten Freiraum fürs Seele baumeln lassen

Durch die achtsame und liebevolle Praxis ist es möglich einen tiefen Samen in uns zu pflanzen, der uns die Erfahrung eines erfüllten Lebens ermöglicht. Das wahre Wunder geschieht jedoch, wenn wir es schaffen, die gemachten Erfahrungen in unser Leben zu integrieren.



Kosten [ab 609 €]

Unterkunft und Verpflegung = 405,00 Euro

- Inkl. Vollverpflegung (Frühstück, Mittag, Abendessen)
- Unterbringung im Doppelzimmer
- Bettwäsche
- Handtücher
- Endreinigung

Maximal 10 Personen, für die An- und Abreise ist jede/r selbst verantwortlich.

Kosten Yogaprogramm = 240 Euro Frühbucher bis 15. April, dann 265,00 Euro.

Bring eine zweite Person mit und spart 15%!

Hafungsausschluss

Aus Gründen des geltenden deutschen Steuer- und Versicherungsrechts trete ich nicht als Reiseveranstalter, sondern als Seminaranbieter auf. Demzufolge bin ich lediglich behilflich bei der Zimmerreservierung und sammle stellvertretend und zur Vereinfachung der Kostenabwicklung mit dem Seminarhaus Holthof die Entgelte für die Unterbringung und die vegetarische Vollverpflegung ein. Desweiteren übernehme ich während der Freizeit zwischen den Veranstaltungen keinerlei Haftung. Mehr Informationen findest Du auf meiner Webseite: www.kundaliniyoga-kassel.de/agb

