

Stine Lethan Yoga Retreat Rügen Kornspeicher



STINE LETHAN lädt dich ein zu einem verlängerten Yoga Embodiment-Wochenende auf Rügen - Eine Reise zu dir selbst.

Booking: retreats@stinelethanyoga.com

Du suchst fernab deines Alltags, Entschleunigung? Du willst tiefer in die Yoga-Praxis einsteigen? Du willst dich wieder sammeln und Dich finden?

Umgeben von Vogelschutzgebiet und Naturstrände liegt der wunderschöne Kornspeicher Mauritz als Rückzugsanker. Mit seinem warmen Ambiente und Schlichtheit, mit seiner Größe des Hauses mit vielen Rückzugsmöglichkeiten, mit Sauna und Kamin bietet das Retreat einen Ort wo Du im Mittelpunkt stehst.

Das Retreat bietet einen klaren Fokus auf das Wesentliche im Moment - Stille, Klarheit und Verankerung in Dir selbst.

Wir detoxen und entschleunigen durch alle Facetten der yogischen Lehre: physisch, mental und emotional.

Begegne Dir selbst im Prozess der Veränderung und Heilung durch die Yoga Embodiment Praxis beyond. Die Master-Klassen wirken mit ihren offenen Workshop Impulsen sowohl heilsam wie belebend: Asana, Alignment, Pranayama, Meditation, Kontemplation, Restorative, Yin, Journaling, Chanten, Ecstatic Dance, Konzepte aus der Thai Yoga Massage, Sacred Circle, sharings, Elemente aus dem Coaching Embodiment und Gemeinschaft mit Gleichgesinnten.

Es erwarten dich

insgesamt sechs Yoga Embodiment Klassen. Stine kreiert themenspezifische Klassen, die jedem Schülerin und Schüler in ihrer Praxis ihr Potenzial aufzeigen und Impulse setzen. Die Klassen sind für Yoga praktizierende mit gutem Basiswissen im Vinyasa Flow geeignet.

Nimm Dir Zeit für dich - denn das beste Geschenk, was du dir selbst schenken kannst, ist das beste Geschenk für die Menschen, die dich umgeben. Atme dich frei und kehre mit klarer Intention, innerer Stärke, ausgeglichen und entspannt zurück ins Leben.

Vegetarisches Verpflegung: 3x early bird Snack, 3x Brunch, 2x Mittagssuppe, 3x Abendessen, 3x Nachtsch, Kuchen, Tee + Wasser. Es gibt eine Espressomaschine, Cappuccino, flat White.... über eine Getränkepauschale.



Programm: 6 Yoga Embodiment Einheiten (120 - 150 min):

Donnerstag: 17:00-19:30 / Ankommen, sacred circle + jet lag yoga. / Freitag: 8:00-10:00 + 17:00-19:30

/ Samstag: 8:00-10:00 + 17:00-19:30 / Sonntag: 8:00-10:00 / Die Yoga Praxis findet im Studio mit

Fußbodenheizung statt. Im Anschluss nach der Yoga-Praxis gibt es morgens Brunch und abends Abendessen.



Aktivitäten:

Spaziergänge am Bodden und Natur Strand, im Wald und zwischen die Weite des Felder die Natur genießen. Auf der großen Terrasse des Kornspeichers eine heiße Tasse Tee genießen, am Kaminfeuer ein Buch lesen, im Sofa oder Sessel in den großen Gemeinschaftsräumen, sich Ausruhen, im Sauna- und Ruheraum regenerieren oder in einer schönen Badewanne entspannen. Fern ab vom urbanen Leben ist hier Stille und reine Natur, und wenn doch die Sehnsucht nach Puls ist Binz, Putbus und Stralsund nicht weit mit dem Auto entfernt.

Transport:

Mit Auto und mit dem Zug kommst du auf die Insel. ([Zicker 16, 18574, Garz/Rügen](#)). Wir organisieren Fahrgemeinschaften auf die Insel. Bitte gib bei deiner Anmeldung an, ob du eine Mitfahrgelegenheit brauchst, oder ob du einen Mitfahrer in deinem Auto suchst.

Mit dem Zug, www.bahn.de suche nach Zicker, Zudar. Schneller ans Ziel kannst du mit dem Zug nach Stralsund, und dann den Regionalzug bis Samtens und schließlich mit dem Taxi 16 km.



Das Team: Stine, Petra&Judith