



Praxis- und Seminarhaus Traute Steen

Yoga Wochenende

mit Traute Steen

15. – 17. November 2019

Hotel Atlantis, Timmendorfer Strand

Das Yoga Wochenende an der Ostsee führt alle Teilnehmenden in eine ganzheitliche Erfahrung.

Die Natur genießen und sich behutsam in die Welt des Yoga führen lassen. Mit einer ganzheitlichen Mischung aus körperlichen Übungen (Asanas), Meditation, Atemübungen (Pranayama) und tiefentspannenden Phasen können Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht kommen.

Die achtsam ausgewählten Asanas werden immer im Rahmen der eigenen Möglichkeiten geübt und ausgeführt.

Morgens erwarten Sie harmonische Asana-Sequenzen, die anregend und stärkend wirken.

Nachmittags überwiegen regenerative Asanas, die auch hinführend für alle Atemübungen (pranayama) sind.

Ihr Atem wird auch Ihr Begleiter sein beim Entdecken und Aufbauen der persönlichen Möglichkeiten. Die gute Ostseeluft wird uns dabei unterstützen.

Ca. 5 Stunden täglich gemeinsame Yoga-Einheiten + Loslass- und Wahrnehmungsübungen + eigene und/oder gemeinsame Strand-Spaziergänge + Meditation + Atemübungen + Spaß + Gespräche, Sauna...



Praxis- und Seminarhaus Traute Steen

Wir werden gemeinsam im Hotel Atlantis sein. Unser Hotel liegt in Sichtweite zur Ostsee im Herzen von Timmendorfer Strand. Im Hotelrestaurant werden wir mit Köstlichkeiten verwöhnt.

Das Hotel Atlantis verfügt über ein schönes Hallenbad und eine Sauna. Denken Sie beim Kofferpacken also auch an Ihre Badekleidung.

Wenn vorhanden, bringen Sie bitte eine Yogamatte und ein Meditationskissen mit.

Beginn: Freitag, 15. November 14.30 Uhr

Ende: Sonntag, 17. November ca. 15.00 Uhr

Seminarteilnehmer, die an keinem der wöchentlichen Yogakurse im Praxis- und Seminarhaus teilnehmen, können nach Absprache in der Folgeweche in die wöchentlichen Yogastunden des Hauses kommen. Pro Yoga-Einheit (90 Minuten) ergibt sich eine Gebühr in Höhe von € 14,00.

Im Praxis- und Seminarhaus Traute Steen erwartet Sie eine Wohlfühl-Atmosphäre, die Sie einlädt zum Loslassen, Erleben und Erfahren. Yogamatten etc. sind vorhanden.

Kosten und Anmeldebedingungen:

Für das Seminar melden Sie sich bitte schriftlich an bei:

Traute Steen, Mönkhofer Weg 128, 23562 Lübeck

Tel: 0451-5 77 88, Fax: 0451-3 99 89 89

Email: info@traute-steen.de

Seminargebühr: € 150,00

Zuzüglich Kosten für:

2 x Übernachtung incl. Frühstück, anteilige Raummiete und
für 2 x gemeinsames 3-Gang-Menü sowie warme/kalte Getränke,
Obst (Seminarpausen)

€ 225,00 pro Person im Einzelzimmer

€ 145,00 pro Person im Doppelzimmer

Teilnehmer ohne Übernachtung:

Seminargebühr zuzüglich € 60,00 für:

2 x gemeinsames 3-Gang-Menü, anteilige Raummiete sowie
warme/kalte Getränke, Obst während des Seminars. Zahlung vor
Ort.

**Bitte buchen Sie Ihre Unterkunft direkt im Hotel Atlantis,
mit dem Stichwort „Yogawochenende“:**

Hotel Atlantis, Strandallee 60, 23669 Timmendorfer Strand

Tel.: 04503 / 80 90

info@hotel-atlantis.de

Fax: 04503 / 50 56

www.hotel-atlantis.de

Es gelten die AGB's, die in den Anmeldungen einsehbar sind.

Hatha-Yoga-Klassik
in Timmendorfer Strand



Yoga Wochenende

mit

Traute Steen Yoga-Lehrende SKA

15. – 17. November 2019

Wochenendseminar in Timmendorfer Strand
im „Hotel Atlantis“