



# Yoga und Entspannung für Kurzentschlossene in Klopotowo

Do 03.09. von 18:00 bis So 06.09.20 ca. 14:30 Uhr

für 280,00 Euro

Klopotowo ist ein kleiner Ort in der Nähe von Kolobrzeg (Kolberg). Die Anfahrt mit dem Auto dauert von Berlin ca. 3,5 - 4 Stunden. Die Anreise per Bahn Kolberg mit Abholung ist möglich. Zur Ostsee sind es ca. 20 km. Mehr Information zum Gutshaus und der Umgebung könnt ihr unter [www.klopotowo.de](http://www.klopotowo.de) finden.

Die Unterbringung erfolgt aufgrund von Corona in Einzel- bzw. bei Gemeinschaften in Mehrbettzimmern. Frühstück und Abendessen (vegetarisch) ist inclusive. Das Mittagessen (vegetarisch) kann dazu gebucht werden oder per Selbstverpflegung stattfinden. Kochen in der großen Küche ist möglich.

Das Wochenende dient dazu, dich in der wundervollen Umgebung mit Yoga, Meditation, Atemübungen und ausreichend Freizeit zu erholen und zu entspannen. Beim Yoga machen wir achtsame Dehn- und Kräftigungsübungen in Verbindung mit der Atmung. Die eingesetzten Entspannungstechniken und der bewusste Umgang mit der Atmung wirken ausgleichend auf Körper, Seele und Geist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Die Zeiten können nach Bedarf und Wetter in Absprache geändert werden, so dass wir auch mal Yoga draussen und am Strand machen können.

Geplante Zeiten:

Do: 18:00 - 19:30 Uhr Begrüßung, kleine Yogaeinheit und Entspannung  
anschließend Abendessen

Fr und Sa: 07:00 - 07:20 Uhr Meditation freiwillig  
evtl. kleines Frühstück Obst  
08:00 - 10:00 Uhr und 17:00 - 19:00 Uhr Yoga und Entspannung  
anschließend Frühstück bzw. Abendessen

So: 07:00 - 07:20 Uhr Meditation freiwillig  
evtl. kleines Frühstück Obst  
08:00 - 10:00 Uhr und 13:00 - 14:30 Uhr Yoga, Entspannung und Verabschiedung

Ich freue mich auf euch.

Alice Scherk

(Yogalehrerin, Achtsamkeitstrainerin, dipl. Sozialarbeiterin)