



Yoga mit Alice

Detox-Yoga-Retreat in Klopotowo

So 05.11. von 17:00 bis Sa 11.11.23 ca. 13:00 Uhr

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 bis 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 finden.

Die Unterbringung erfolgt in **Einzelzimmern für 590,00 Euro** oder in **Mehrbettzimmern für 530,00 Euro**. Frühstück und Abendessen basierend auf einer basischen Ernährung ist inklusive. Wir werden von der Köchin im Ort bekocht. Bei Bedarf setzen uns mit der basischen Ernährungsmethode auseinander. Mittags bleibt in der Regel genügend übrig, bzw. versorgt sich jeder selber aus den Vorräten. Diese Woche dient dazu, dich in der wundervollen Umgebung mit Yoga, Meditation, Atemübungen und einer gesunden und entgiftenden Ernährung mit 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. Die beiden ersten Tage werden wir mit bestimmten Yogaübungen die Entgiftung des Körpers und des Geistes unterstützen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Socken, ggf. Saunahandtuch und eine Wärmflasche (Leberwickel) mitbringen. Die Zeiten können nach Bedarf und Wetter in Absprache geändert werden, so dass wir Yoga draussen und am Strand machen könnten. An einem Tag, den wir gemeinsam absprechen, wird Yoga nur am Morgen stattfinden, so dass auch ein längerer Ausflug möglich sein kann.

Geplante Zeiten: **Ankunft bis 14:00 - 16:00 Uhr**

So: **17:00 - 18:30 Uhr Begrüßung, Kennenlernen, kleine Yogaeinheit und Entspannung**
 anschließend Abendessen

Mo bis Fr: **07:00 - 07:20 Uhr Meditation freiwillig**
 evtl. leichtes Frühstück Obst
 08:00 - 10:00 Uhr und 17:00 - 19:00 Uhr Yoga und Entspannung
 anschließend Frühstück bzw. Abendessen

Sa: **07:00 - 07:20 Uhr Meditation freiwillig**
 evtl. leichtes Frühstück Obst
 08:00 - 10:00 Uhr Yoga, Entspannung und Verabschiedung
 anschließend ausgedehntes Frühstück

Ich freue mich auf Dich/Euch
Alice Scherk
(Yogalehrerin, Dipl. Sozialarbeiterin)

webseite: yoga-mit-alice.de