

Nordsee / Baltrum

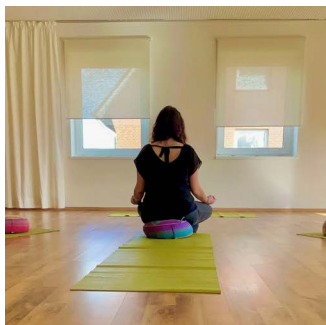


DAS ERWARTET SIE

- ✓ Luna-Yoga am weiten Sandstrand üben
- ✓ Sommer an der Nordsee genießen
- ✓ Autofreie Insel – Stille und Entschleunigung pur
- ✓ Inhabergeführt mit nachhaltigem Engagement

Luna-Yoga –
Rhythmen leben an
der Nordsee

11.07.2027
bis
18.07.2027



LUNA-YOGA – RHYTHMEN LEBEN AN DER NORDSEE

Mit seinem beruhigenden Rhythmus stimmt Dich die Nordseeinsel Baltrum bei Deiner Ankunft auf eine Entschleunigung Deines Alltags ein. Das Luna-Yoga-Üben geschieht im eigenen Atemrhythmus. Wenn Dich Freude dabei leitet, fühlst Du Dich in Deinem Körper immer mehr zuhause, entwickelst ein geschmeidiges Körpergefühl, mehr Beweglichkeit und spürst die Lebenskraft aus Deiner Mitte heraus. Die Bewegungen, Yoga-Haltungen, Spürübungen und Reinigungsatmungen werden im Körpergedächtnis gespeichert und lassen sich daheim mit Leichtigkeit wiederholen.

In Deiner freien Zeit kannst Du eine Wattwanderung unternehmen oder im Strandkorb ausruhen und Deinen eigenen Rhythmus wieder spüren.

Deine Gyöngyi Hajdu

IHRE UNTERKUNFT

Die salzige Brise streift über Ihr Gesicht, während Sie den Blick über das weite Meer schweifen lassen. Auf Baltrum, einer der kleinsten ostfriesischen Inseln, verläuft das Leben in einem anderen Rhythmus. Keine Autos, keine Hektik – nur der Wind, das Rauschen der Wellen und die Weite des Horizonts. Im Naturhotel Baltrum, ruhig im Ostdorf gelegen, beginnen Sie den Tag mit Yoga. Am Nachmittag üben Sie erneut, , manchmal direkt am Strand. Zwischen den Einheiten bleibt Zeit für Wattwanderungen, für Stunden im Strandkorb oder einfach dafür, den Gedanken nachzuhängen.

Ihr persönlicher Kontakt bei NEUE WEGE

Michaela Heising, +49 2226 1588-108, m.heising@neuewege.com

REISETERMIN

11.07.2027 - 18.07.2027

PREIS

ab 1350,-€

REISELAND

Deutschland, Nordsee

UNTERKUNFT

Naturhotel Baltrum

MEHR INFOS

www.neuewege.com/7DEH2307



IHRE KURSLEITUNG

Gyöngyi Hajdu

Die Freude, die Körperweisheit und die Kraft der Sprache und Stimme inspirieren und beflügeln mich auf meinem Luna-Yoga Weg. Ich leite Kurse, Yogareisen und eine Jahresgruppe.