

Preise

Yoga- Hatha/Pilates/ Meditation/etc. 1 Std. Pro Person 5.-€ 10 x 45.-€

Retreat: Yoga/Meditation /Event SUP-Yoga mit 2 Übernachtungen und Vollpension ab 220.-€

Stand Up Paddling Kurs insgesamt 1 1/2 Std. 25.-€

Board leihen: Std. 9.-€/ 3Std.18.-€/ Tag 29.-€

SUP-Yoga mit Einweisung Board 2 Std. 38.-€

Paddling Kurse und SUP Yoga finden nach Absprache vormittags statt können vor Ort gebucht werden

Retreats müssen mindestens 20 Tage vorher gebucht werden

Andere Events: Bogen Biwak, Drachenboot, Spreewald Kahnfahrt , Kajak –Tour , Wandertour etc. bitte anfragen.

Die Veranstaltung Retreat.... steht im Veranstaltungskalender. Oder Button betätigen und Buchungsunterlagen anfordern.

Einzelperson, Betriebsausflug, Firmenevent, Gruppenreise, Incentive Reise, alle Veranstaltungen für max. 10 Personen.



Südöstlich von Berlin befindet sich eine in Mitteleuropa einzigartige Landschaft - der Spreewald. Er ist Teil eines weltweiten UNESCO Netzes von 669 Biosphärenreservaten.

Sie kommen ins Biosphärenreservat Unterspreewald. Es ist eine der schönsten Naturgegenden des Spreewaldes zwischen den Krausnicker „Bergen“ und einer herrlichen Seenlandschaft mit direkter Anbindung zu den Spreewaldkanälen und der Spree.

Im Seminarhaus Köthener See von 1876, direkt am See, finden Sie die nötige Ruhe zum Stressabbau, und zum Aufbau Ihrer Widerstandskräfte. Wir gestalten Übungen und Meditationen um die Konzentration zu verbessern, die Selbstwahrnehmung und Sportlichkeit zu erhöhen und nützliche mentale Gewohnheiten zu entwickeln.

Individuelle Anreise

Was ist im Preis inbegriffen?

Unterkunft neben unserem Seminarhaus in sehr guten Apartments und Gästezimmer

Bereitstellung des Yoga-Equipments (Matte, Kissen, Decke usw.)

Sämtliche benötigte Gerätschaften (Stand up Boarde, Schwimmwesten, Neos, etc.)

Ausflüge um den Köthener See

Versorgung wie im Programm angeboten

Filterkaffee Tee, Wasser, Saft stehen immer kostenlos zur Verfügung.

Andere Getränke sind vorhanden

Was ist nicht im Preis inbegriffen?

Andere Getränke

Massagen: Shiatsu, klassische Teilmassagen, Bindegewebsmassage, Fußreflexzonenmassage mit besonderen Ölen oder/und Packungen.

Ablauf Tag 1

16:30 Uhr Begrüßung mit Getränk und Blick auf den See, dem Tor zum Spreewald.

18:30 Uhr eine leichte Mahlzeit und Informationen von Ihnen und von uns zum Programmablauf

19:30 Uhr Kurze Meditation. Ein Gefühl von innerer Ruhe und Ausgeglichenheit stellt sich ein.

Bei Bedarf Vorstellungsrunde

20:00 Uhr Ein kleines Yoga Programm hat schon nach wenigen Minuten einen spürbaren Effekt auf Psyche und Körper. Wer im Alltag stark gefordert wird, kann durch die ruhigen, fließenden Übungen schnell loslassen und sich entspannen.

20:30 Uhr Ende

Tag 2

09:00 Uhr Morgenmeditation zum Kraft schöpfen.

09:30 Uhr Hatha Yoga im Garten; wir begrüßen die Sonne.

10:15 Pause Frühstück

11:00 Uhr Stehpaddeln

Betreutes Stand Up Paddling ist schnell & sicher erlernbar, bietet einen hohen Spaßfaktor und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der kleine Basic Kurs hilft Ihnen den Einstieg ins Paddling ganz easy zu erreichen. Kleine Spiele werden durchgeführt und der Trendsport wird Ihnen sehr viel Spaß bereiten. Der Köthener See ist das ideale Stehpaddle Revier. Seine Lage ermöglicht auch dem

Anfänger einen sicheren Einstieg ins paddeln. Sehr schön eingebunden in das Flair des Spreewaldes und angebunden an die Kanäle, lassen sich auch größere Ausflüge durchführen.

13:30 Uhr Cafè Balance Mittagessen und freie Zeit.

16:00 Uhr Jetzt können wir der Yogalehrerin zeigen wie sicher wir bereits auf dem Board sind.

Beim SUP Yoga wird das Zusammenspiel von Kraft, Entspannung und fließenden Bewegungen auf dem Wasser zu einem Erlebnis. Sie erleben die Wirkungen von Asanas und Pranayama auf einzigartige Weise. Das SUP Board wiegt sanft auf dem Wasser und Sie achten auf Ihre Mitte, um sich sicheren Halt zu geben. Umgeben von der Landschaft des Sees und frischer Luft sind Sie dennoch immer in Bewegung, Sie schauen in den Himmel und grüßen bei schönem Wetter die Sonne mit dem Sonnengruß.

18:00 Sie haben eine Pause verdient.

19:00 Uhr eine leichte Mahlzeit

20:00 Uhr Abend Meditation

20:30 Uhr Ende

Tag 3

09:00 Uhr Yoga zum Wachwerden im Garten

10:00 Uhr Pause Frühstück

11:00 Uhr Sie sind schon ziemlich sicher auf dem Board, also ein Ausflug um den See mit Liebesinsel bietet sich an. Bei guter Stimmung lassen wir Fauna und Flora auf uns wirken es bleibt ein außergewöhnliches Erlebnis. Lassen Sie sich überraschen. Kleiner Snack on Board

14:00 Uhr Klangschalen Entspannung mit Lichtimpulsen

14:30 Uhr Gehmeditation..

15:00 Uhr Schlussrunde.

15:30 Uhr Cafè Balance Kaffee und Kuchen

Namaste