Yoga und Entspannung auf Rügen 01.03-05.03.2023

**Unterbringung mit abgestimmter Verpflegung**

Bitte buche Dein Zimmer bei unserem Kooperationspartner: Familie Behling/ Urlaub unterm Reetdach, Mönchgut Insel Rügen. www.rohrhus-ruegen.de, **Kontakt: Rohrhus Service- und Vermittlung GmbH Dorfstr.7, 18586 Middelhagen, Tel.038308-5480, E-Mail: ruegen-rohrhus@t-online.de, Kennwort: Yoga mit Susanne und Doris**

**EZ: 49€,** **DZ: 69€** ,**Verpflegung: 25€,** Kurtaxe vor Ort

Die Verpflegung wurde auf unseren Wunsch angepasst und entsprechend kalkuliert. Basische Ernährung unterstützt Deine Regeneration und Entlastung. Morgens: Ayurvedisches Frühstück, mittags: frischer Smoothie oder Saft, abends: Gemüsebrühe und Gemüsemahlzeit. Verschiedene Tees und Osmosewasser stehen bereit. Es gelten die Geschäftsbedingungen des Hotels. (Bitte dort erfragen)

**Das Yoga- und Entspannungsprogramm mit Susanne Kunow und Doris Baumgart Gebühr:350 €**

Täglich zwei Yoga-Stunden (Anreise- und Abreisetag – eine Yoga-Stunde).

Abendliche Meditation oder ähnliches.

Täglich Nordic Walking (außer Anreisetag).

Optional zu buchbar gegen Aufpreis verschiedene Ayurvedaanwendungen.

Programm kann im lebendigen Verlauf der Gruppendynamik angepasst werden.

Entspannung und Abstandsgewinnung vom Alltag, ausgleichende Wirkung der Natur und des Klimas.

Freundschaftliche Gemeinschaft von Frauen, Frauen-Energie. Naturerlebnis Ostsee, Bodden, Seebäder Sellin, Binz…

Buchung bis 31.01.2023, Mindestteilnehmerzahl 10