

Yoga im Haferland

Um zur inneren Ruhe zu finden

Innere Ruhe und das Bewusstsein für einen positiven Lebenswandel ist nur ein Geschenk, das uns der Yoga auf unserem Übungsweg anbietet. Yoga ist das ideale Hilfsmittel, um sich selbst näher zu kommen. Auf der Suche nach einer aktiven Veränderung, die vom Streben zur Erkenntnis durchdrungen ist, ist Yogapraxis ein hilfreicher Lebensbestandteil geworden.

Der Yoga wirkt harmonisierend auf Körper und Geist. Er fördert im Verborgenen schlummernde Talente und öffnet uns innerlich für den Reichtum an Möglichkeiten, die uns das Leben schenken möchte.

Unser kleines Dorf Wieck liegt unaufdringlich in stiller Abgeschiedenheit dem Inselnd zugetan. Wieck fügt sich an den Saum des Darßwaldes und ist eingebettet in den Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft. Es scheint, als möchte Ostsee und Bodden die Schönheit dieses Stückchens Erde bewahren.

Ein Paradies zwischen Himmel und Wind.

Dieses einzigartige Umfeld aus unberührter Natur und Stille ist ideal, um zur inneren Ruhe zu gelangen. Erholung und Harmonie von Körper und Geist werden in der bewahrten Ursprünglichkeit dieser Landschaft angeregt.

Wanderungen zu den magischen Kraftorten im Darßwald und Meditation im Wellenklang des Meeres sind Bestandteile der Praxis. Die heilende, salzhaltige Luft und die hervorragende Qualität des Ostseewassers laden ein, sich Yoga- und Atemtechniken inmitten dieses beseelenden Erdfleckens hinzugeben.

Auf der Nordseite des Hotels erstreckt sich über zwei Hektar eine sonnige Natur- und Gartenlandschaft, die aus der Liebe zur Pflanzenwelt entstanden ist. Ein Platz zum Innehalten, Durchatmen und Träumen. In unserem Bioland-Garten befinden sich viele versteckte und einsame Bereiche, die ideal für die Yogapraxis inmitten der Natur sind.

Yogazeit im Haferland beinhaltet die Möglichkeit, eingewoben im natürlichen Charme des Hotels, dem Alltag eine besondere Tiefe zu geben: Das Spüren des Körpers, der Fluss des Atems, die geistige Ruhe und Zugewandtheit zu sich selbst.

Mithilfe der in- und aufeinander abgestimmten Sequenzen beginnt die Yogapraxis. In einer angepassten Mischung von Techniken des Hatha - Yogas kann ein Eintauchen in den unermesslichen Schatz des Yoga ermöglicht werden, verbunden mit dem Üben im Vinyasa und im Halten von Yogaübungen.

Geführte Atemkonzentrationen werden zum Ankerpunkt für den Geist.

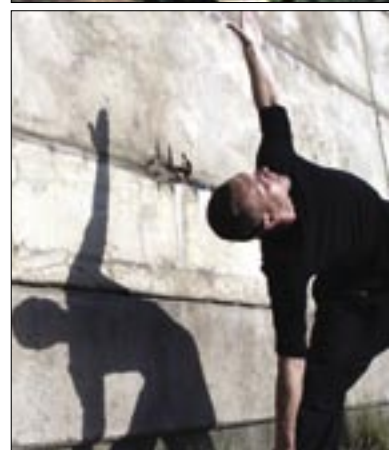
Als Gast in unserem Haferland haben Sie die Wahl:

Unser qualifizierter Yoga- und Meditationslehrer beherrscht ein Variantenreichtum an Yogaübungen und -techniken, die sowohl an Einsteiger als auch an fortgeschrittene Yoginis und Yogis gerichtet sind. Dieses Angebot spricht Gäste jeden Alters und Körpertyps an. Jeder kann Yoga praktizieren.

Unser Yogalehrer unterrichtet in kleinen Gruppen, oder im Einzelunterricht. Lassen Sie sich inspirieren vom Hatha - Yoga, der Innenschau in Meditation und von den Varianten der Tiefenentspannung. Gelassenheit, Klarheit und die Früchte der Achtsamkeit sind der Erfolg.

Wir freuen uns darauf, Sie im Haferland begrüßen zu dürfen.

Namasthé





Ihr Zuhause auf dem Darß

Yoga individuell

- Private Yogastunde -

Samstags von 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

(und nach individueller Absprache)

90 Min. 90,- €

Für den Partner 15,- €



Wochenende – Yoga – Zeit

Zwei Übernachtungen

von Freitag bis Sonntag

Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene

Inhalte:

Grundlagen der Yogapraxis im aufbauenden Sequenzformat

sieben aufeinander abgestimmte Einheiten

- Vinyasaflow und Asana korrekt in Kombination mit bewusster Atempraxis

Varianten der Tiefenentspannung

Elemente der Meditation

pro Person im 25 m² DZ ab 337,- €

und in Einzelbelegung ab 440,- €



Yogatage im Haferland

Drei Übernachtungen

von Donnerstag bis Sonntag

Geeignet für Einsteiger und Wiedereinsteiger

Inhalte:

kombiniertes Programm aus aufbauender Praxis und theoretischen Impulsen

neun Yogaeinheiten, nebst Einblicken in die Lehre des Yogaweges

komplexer werdende Sequenzen im Hinblick auf Asana-, Atem-, und

Entspannungspraxis

Einstieg in die Meditation

pro Person im 25 m² DZ ab 488,- €

und in Einzelbelegung ab 642,- €



Die Yoga- und Wanderwoche

Fünf Übernachtungen

von Sonntag bis Freitag

Ein Programm geeignet für alle Yogalevel

Inhalte:

zwölf Yogaeinheiten, die ineinander greifen (Varianten der Asanas, Atemtechniken, Entspannungsmethoden und Meditation)

Wanderungen zu ausgewählten Plätzen im Nationalpark

Eine Vollmassage für Entspannung und Wohlbefinden

Sie erwartet ein abgestimmtes Programm bestehend aus Yogapraxis und dem

Erleben der Naturschätze der Halbinsel.

pro Person im 25 m² DZ ab 750,- €

und in Einzelbelegung ab 956,- €

Weiterführende Informationen finden Sie auf der Homepage unseres Hauses: www.hotelhaferland.de

Im Falle offener Fragen, suchen Sie gern die Rezeption auf. Wir beraten Sie gern.

Ihre Haferlandgeister