



Zur Ruhe kommen – Kraft tanken

Information und Anmeldung:

Doris Kabir
noel20132014@gmail.com

Heike Mumm
04240-932738

Yoga, Partner-Shiatsu, geführte Meditationen.
Bei schönem Wetter auch draußen am Strand.

Im Preis von 460,- ist alles inklusive:
Unterkunft in Einzelzimmern (Rabatt bei Doppelzimmerbelegung), Vollpension mit vegetarischer Kost.
Die Akademie am Meer bietet einfachen Standard.

Anmeldungen bitte vor dem 30.6.2016.
Bitte melden Sie sich zu zweit an.

Akademie am Meer
Klappholtal
25992 List / Sylt

Donnerstag 18.8.2016 bis
Sonntag 22.8.2016



Yoga – Shiatsu – Achtsamkeit auf der Trauminsel Sylt

Für Partner, Freundinnen, Mütter und Töchter

Meer Dünen Ruhe

Sich gegenseitig beschenken und gemeinsam entspannende Stunden erleben

Möchten Sie einfach einmal wieder gemeinsame Zeit verbringen, etwas Neues kennenlernen und gemeinsam vom Alltagsstress abschalten? Den Moment genießen und sich und dem anderen etwas Gutes tun?

Zu zweit in der Akademie am Meer und ihrer ruhigen, mitten in den Dünen gelegenen Lage können Sie die Kunst der Berührung und der ganzheitlichen Massage Shiatsu kennenlernen. In geschützter und vertrauensvoller Atmosphäre und ganz auf ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten haben Paare die Möglichkeit, verschiedene Massagetechniken am bekleideten Körper zu erlernen und im Wechsel aneinander zu üben. Integrieren Sie das Ritual der Partnermassage, doch auch im Alltag immer mal in Ihr Leben und sorgen so für Harmonie, Entspannung und Wohlbefinden.



Dr. Heike Mumm

Yogalehrerin DRK
MBSR-Lehrerin
Biologin



Doris Kabir

Sport- und Gymnastiklehrerin
Yogalehrerin DRK
Gesprächs- und Atemtherapeutin
Langjährige Erfahrung in ganzheitlichen Therapien wie Shiatsu

Neue Energie entdecken

Wir starten mit Yoga in den Tag, eine meditative Morgenstunde, hilft Ihnen, wach zu werden für den Tag. Mit ausgewählten Yogaübungen stärken Sie Ihren gesamten Organismus und erschließen Ihre inneren Quellen für Gesundheit und Wohlergehen.

Zeit für Achtsamkeitsübungen unterstützt Sie darin, die Gegenwart mit allem, was sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet, zu bemerken und zu genießen.

Nach diesem Wochenende stehen Ihnen unterschiedliche Wege zur Verfügung, die Sie je nach Bedarf kombinieren und in Ihren Alltag einbinden können.

Ein Wellnesswochenende für

Paare, Freundinnen oder Freunde, Mütter und Töchter, die Shiatsu und Yoga als Möglichkeit kennen lernen und anwenden möchten, um sich auch im Alltag gegenseitig mit Partner-Shiatsu-Massage zu erfrischen.

