

# JU(I)ST BE!



## KUNDALINI YOGA und Breathwalk auf JUIST

Organisation und Veranstaltung:

YOGA Hamminkeln, Stefanie Legeland Atmaroop Kaur, [www.yoga-hamminkeln.de](http://www.yoga-hamminkeln.de)

Zertifizierte Kundalini Yogalehrerin und Breathwalk-Trainerin (3HO/KRI)

Mitglied im Berufsverband 3HO-Deutschland

## Termin: 23. - 27. Oktober 2017 (Herbstferien NRW)

Erkunde mit mir die Zauberinsel mit erfrischenden Breathwalks in den Sonnenaufgang! Wir starten um 08.00 Uhr am Morgen mit einer Gehmeditation in den Tag. Nimm den Zauber der Insel auf und stärke dich! Lass dich vom Wind umfassen und von den ersten Sonnenstrahlen warm berühren. Zum Abschluss des Breathwalks gibt es eine gemeinsame Meditation.

**Breathwalk: Montag bis Freitag, 08.00 - 09.30 Uhr**

Anschließend: Viel Zeit zur freien Verfügung



**Kundalini-Yoga: 17.00 - 18.30 Uhr im**

Wir nehmen uns Zeit, den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen, sanftes Kundalini-Yoga und Meditation unterstützen uns!

Invest für YOGA: 350 €

Die Unterkunft muss selbst gebucht werden. Hier sind einige Vorschläge:

Haus Maike ([www.haus-maike.de](http://www.haus-maike.de); Tel.: 04935 / 353)

Kap Horn ([www.kap-horn-juist.de](http://www.kap-horn-juist.de); Tel.: 04935 / 990000)

Haus Dünenrose ([www.123juist.de/Peters](http://www.123juist.de/Peters); Tel: 04935 / 216)

Hotel Atlantic Juist ([www.hotel-atlantic-juist.de](http://www.hotel-atlantic-juist.de); Tel.: 04935 / 921900)

Hotel Worch ([www.juistness.de](http://www.juistness.de); Tel.: 04935 / 917222)

Villa Charlotte ([www.villacharlotte.de](http://www.villacharlotte.de); Tel.: 04935 / 216)

*Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen*

### Infos und Anmeldung:

Stefanie Legeland Atmaroop Kaur

Telefon: 02873 / 949706 und 0172 / 2356444

[www.yoga-hamminkeln.de](http://www.yoga-hamminkeln.de), [info@yoga-hamminkeln.de](mailto:info@yoga-hamminkeln.de)