

## Das Sonne und Mond Yoga Seminar auf Sylt am 20.02. bis 27.02.2011

Teilnehmerzahl: min. 8 max. 10 Personen, damit eine individuelle Betreuung gewährleistet ist.



### Tag 1

18.00 Uhr Abendyoga und Mondmeditation am Strand (wetterabhängig)

Treffpunkt: im Kleinen Saal/ Kurhaus Rantum, Strandweg 7,



### Tag 2 bis 6

08.00 Uhr bis 9.30 Uhr Mogenyoga

Theorie/ Ermittlung des Yogatypen nach Luna/Solar auf den Grundlagen der Terslusologie und im Anschluss Luna/Solar Yoga Asana Übungen

Treffpunkt: im Kleinen Saal/ Kurhaus Rantum, Strandweg 7,

### Teilnahme am optionalen Tagesprogramm / Freizeit

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr Abendyoga & Meditation & Traumreisen

Treffpunkt: im Kleinen Saal/ Kurhaus Rantum, Strandweg 7,



### Tag 7

08.00 Uhr bis 09.30 Uhr Morgenyoga

Treffpunkt: im kleinen Saal/ Kurhaus Rantum, Strandweg 7,

Abreise

### Hinweis Biike Brennen:

Am 21.02.2011 ist Biike Brennen. An diesem Abend findet kein Abendyoga & Meditation statt, da wir gemeinsam zum Biike Brennen gehen werden. „Das Biikebrennen ist eine friesisches Volksfest, dessen Brauchtum mythischen Ursprungs sein mag. Die Flammen der Biike brennen am 21. Februar unter großer Anteilnahme der Bevölkerung den Winter aus, der durch eine Tonne verkörpert wird. Die Flammen haben läuternde Kraft, reinigen von Gebrechen und Krankheit, versöhnen, wo Hader und Streit, und geben Kraft im Verhängnis. Sie tragen ihre Fruchtbarkeit über die Fluten und festigen die junge Liebe, die im gemeinsamen Sprung über die niedergebrannte Biike-Glut ihr Glück findet. Die Flammen grüßen die Sylter Seefahrer und Fischer, die das Frühjahr wieder hinausruft auf das weite Meer. Sie grüßen die Lieben, die Freunde und Bekannten in Nordfriesland, auf den Inseln und Halligen, besonders aber auch die Gäste, fern auf dem Festlande. Die Flammen rufen die Vergangenheit herauf und leuchten für Freiheit und Frieden. Wo Biiken brennen, steht immer Gemeinsames voran.“ (kosten 2€ für eine Fackel optional)

**Kosten: Yoga Seminar 300 € pro/Person** (ohne Anreise, Verpflegung und Übernachtung)

**Eigenständige Verpflegungs Möglichkeiten:**

**(Kosten sind nicht im Yogakurs enthalten)**

Frühstück in der Strandmuschel (Hauptstrand Rantum)

Backparadies Rantum, Strandstr. 8

Der Einkaufsmarkt ist in Laufweite und bietet alles was man so braucht!

Mittagessen in einem der vielen Restaurants oder

bei Gosh in Westerland, die Möglichkeiten sind vielfältig.

**Nach dem Mittagessen gibt es optionale Touren:**

**(Kosten sind nicht im Yogakurs enthalten)**

Nordic Walking (bitte Stöcke mitbringen)

Kostenfrei

Fahrradtour

ca. 8 € Fahrradmiete

Strandsauna Samoa

ca. 14 € inkl. Handtücher & Bademantel

Westerland Tee-Seminar

Kosten auf Anfrage

Spaziergang am Keitumer Watt

Anfallende Buskosten

Wattwanderung

ca. 5 €

Das Freizeitprogramm ist wetterabhängig und wird jeweils am Morgen besprochen.

**Unterkünfte bitte unter folgenden Kontakten erfragen:**

**Susanne Finke**

[raum-fuer-freude.de](http://raum-fuer-freude.de)

Max-Planck-Strasse 8

64546 Mörfelden-Walldorf

06105-4058887

0171-4714949

[susanne-finke@gmx.de](mailto:susanne-finke@gmx.de)

**Sabine Manger**

Wellness Praxis

Kiefernweg 3

63303 Dreieich

0170-9088987

[smanger@gmx.net](mailto:smanger@gmx.net)