Veranstalter dieser Reise:

Vivamundo Reisen
Mühlweg 3a
61279 Grävenwiesbach
(0) 6083 3299301
(0) 3212 9892327
info@vivamundo-reisen.de

EUROPA: DEUTSCHLAND

FRAUENREISE: YOGA UND AYURVEDISCHE MASSAGEN AM NORDSEEDEICH

- Täglich 2 Stunden Yogapraxis
- 2 ayurvedische Massagen
- Viel Zeit zum Relaxen
- Wunderschöne reetgedeckte Unterkunft auf einer Warft am Deich
- Erfahrene Kursleiterin
- UNESCO Weltkulturerbe Nationalpark Wattenmeer

An ganz besonderen Orten scheinen die Uhren langsamer zu gehen und wir fühlen uns sofort zuhause.

Einer dieser besonderen Orte liegt in der Landschaft im Nationalpark Wattenmeer, die zum UNESCO- Weltkulturerbe gehört. Yoga passt perfekt zu diesem Ort. Wir spüren den Boden unter den Füßen und kommen bei sanften fließenden und statischen Yoga-Übungen zur Ruhe, unser Atmen fließt leicht und unser Geist kann sich ganz auf uns konzentrieren. Alles geschieht ganz einfach.

Wir genießen eine Woche ganz für uns an diesem friedlichen und wunderschönen Ort, entspannen und tanken neue Kraft und Energie mit Yoga und Ayurveda.

Jeden Morgen (außer am An- und Abreisetag) treffen wir uns zum Yoga (2 Stunden) und freuen uns auf einen Mix aus dynamischen und statischen Übungen, legen Achtsamkeit auf die Ausrichtung des Körpers und bewusstes Atmen. Meditative Stille-Übungen, das Chanten von Mantras und kurze Ausflüge in die Philosophie des Yoga runden das Programm ab. Wenn jemand gesundheitliche Probleme hat, können die Übungen entsprechen angepasst werden.

Nach den Yoga-Sessions erwartet uns ein leckeres, vegetarisches Frühstücksbuffet – Informationen zur ayurvedischen Ernährung erhalten wir natürlich auch.
Damit wir vollends entspannen gehören eine ayurvedische Abhyanga-Massage (Ganzkörperölmassage) und eine Teilkörpermassage nach Wahl mit wunderbaren ayurvedischen Bei der Auswahl der Massage berät unsere Kursleiterin Dagmar uns gerne.

Außerhalb der Yoga Sessions und Massagen haben wir viel freie Zeit, um die schöne Nordseeküste zu erkunden. Der Nationalpark liegt nur einen Kilometer entfernt und lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein. In unserer Unterkunft stehen Leihräder gegen Gebühr zur Verfügung. Wir genießen diese Zeit nur für uns, lesen vielleicht ein gutes Buch, beobachten die Tiere und lassen uns den leckeren hausgebackenen Kuchen schmecken.

Bei einem schmackhaften ayurvedischen Abendessen und netten Gesprächen lassen wir den Abend ausklingen.

JE NACH DATUM 6 ODER 7 ÜBERNACHTUNGEN

REISEDETAILS

1. Reisetag: Yoga und ayurvedische Massagen am Nordseedeich

Wir genießen eine Woche ganz für uns an diesem friedlichen und wunderschönen Ort, entspannen und tanken neue Kraft und Energie mit Yoga und Ayurveda.

Jeden Morgen (außer am An- und Abreisetag) treffen wir uns zum Yoga (2 Stunden) und freuen uns auf einen Mix aus dynamischen und statischen Übungen, legen Achtsamkeit auf die Ausrichtung des Körpers und bewusstes Atmen. Meditative Stille-Übungen, das Chanten von Mantras und kurze Ausflüge in die Philosophie des Yoga runden das Programm ab. Wenn jemand gesundheitliche Probleme hat, können die Übungen entsprechen angepasst werden.

Nach den Yoga-Sessions erwartet uns ein leckeres, vegetarisches Frühstücksbuffet – Informationen zur ayurvedischen Ernährung erhalten wir natürlich auch.
Damit wir vollends entspannen gehören eine ayurvedische Abhyanga-Massage (Ganzkörperölmassage) und eine Teilkörpermassage nach Wahl mit wunderbaren ayurvedischen Bei der Auswahl der Massage berät unsere Kursleiterin Dagmar uns gerne.

Außerhalb der Yoga Sessions und Massagen haben wir viel freie Zeit, um die schöne Nordseeküste zu erkunden. Der Nationalpark liegt nur einen Kilometer entfernt und lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein. In unserer Unterkunft stehen Leihräder gegen Gebühr zur Verfügung. Wir genießen diese Zeit nur für uns, lesen vielleicht ein gutes Buch (z. B. über Ayurveda: https://shop.vivamundo-reisen.de/collections/bucher/ayurvedabucher), beobachten die Tiere und lassen uns den leckeren hausgebackenen Kuchen schmecken.

Bei einem schmackhaften ayurvedischen Abendessen und netten Gesprächen lassen wir den Abend ausklingen.

Kursleiterin
Kursleiterin Dagmar Dührsen, Dithmarscherin und der Umgebung sehr verbunden, ist kassenzertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU, Heilpraktikerin für Ayurvedamedizin und unterrichtet seit 2003. Sie arbeitet schon lange und mit viel Freude mit Menschen in der Bewegungstherapie und gibt gerne das Wissen weiter, das sie von Ihren Lehrern und Lehrerinnen bekommen hat.

Dagmar hat mehrere Yogalehrerausbildungen in Deutschland und Indien gemacht, versteht sich aber auch weiterhin als Schülerin. Im Viniyoga in der Tradition von Sri Krishnamacharya und Sri T.K.V. Desikachar hat sie ihre Heimat gefunden und ist Schülerin von R. Sriram (Lehrerin des Yogaweges). Ihr Wunsch ist es, ihre Liebe zum Yoga und die Erfahrungen aus ihrer eigenen Praxis im Unterricht weiterzugeben.

Ayurvedamedizin hat sie an der europäischen Akademie für Ayurveda studiert, dort und bei verschiedenen LehrerInnen die ayurvedische Massage gelernt. Sie lernt auch hier weiter in Deutschland und Indien und macht regelmäßig Praktika.

Ihre besondere Liebe gehört der ayurvedischen Kräuterkunde und der Manualtherapie mit ihren wunderbaren Massagen, Ölen und der Marmatherapie.

Unterkunft und Verpflegung

Unsere Unterkunft ist eine kleine reetgedeckte Bio-Pension auf einer Warft am Deich, zwischen Wiesen und Feldern. Büsum ist 10 km und St.-Peter-Ording 20 km entfernt. Bei der Restaurierung des 250-jährigen Reetdach-Hofes stand der Erhalt des ursprünglichen Charakters im Vordergrund. Die Möblierung ist bewusst schlicht und natürlich gehalten. Die individuell mit Landhausmöbeln eingerichteten Zimmer sind teilweise Appartements: die DZ verfügen größtenteils über ein eigenes Bad, die EZ teilen sich das Bad in der Regel mit einem weiteren EZ innerhalb des gemeinsamen Appartements.

Im großen Garten, der die Pension umgibt, finden wir viele lauschige Plätze, auch eine urige Faßsauna. Ein kleiner Bade- strand ist 4 km entfernt und mit dem Fahrrad (vor Ort gegen Gebühr ausleih- bar) gut zu erreichen. Auch das Holländerstädtchen Friedrichstadt, das Nolde-Museum in Niebüll, die Dünen- therme in St.-Peter-Ording oder eine Schifffahrt zu den Halligen bieten sich als Freizeitaktivitäten an.

Die Pension ist bio-zertifiziert. Alle Speisen und Getränke sind ausschließlich Bio-Produkte. Außerdem bietet das Haus auch komplett vegane Verpflegung an (bitte bei Buchung der Reise angeben).

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
24.10.2021	30.10.2021	✗	955 €
28.11.2021	04.12.2021	✗	955 €
24.04.2022	01.05.2022	✗	1.230 €
Preis im DZ p. P.: 1.060,- € ohne Massagen EZ-Zuschlag EZ mit geteiltem Bad: 175,- € EZ mit eigenem Bad: 240,- €			
29.05.2022	05.06.2022	✗	1.230 €
Preis im DZ p. P.: 1.060,- € ohne Massagen EZ-Zuschlag EZ mit geteiltem Bad: 175,- € EZ mit eigenem Bad: 240,- €			
23.10.2022	29.10.2022	✗	1.075 €
Preis im DZ p. P.: 1.075,- € mit ayurvedischen Massagen Preis im DZ p. P.: 905,- € ohne Massagen EZ-Zuschlag EZ mit geteiltem Bad: 150,- € EZ mit eigenem Bad: 240,- €			
12.11.2022	18.11.2022	✗	1.075 €
Preis im DZ p. P.: 1.075,- € mit ayurvedischen Massagen Preis im DZ p. P.: 905,- € ohne Massagen EZ-Zuschlag EZ mit geteiltem Bad: 150,- € EZ mit eigenem Bad: 240,- €			
27.11.2022	03.12.2022	✗	1.075 €
Preis im DZ p. P.: 1.075,- € mit ayurvedischen Massagen Preis im DZ p. P.: 905,- € ohne Massagen EZ-Zuschlag EZ mit geteiltem Bad: 150,- € EZ mit eigenem Bad: 240,- €			
21.05.2023	27.05.2023	✗	1.325 €
18.06.2023	24.06.2023	✗	1.325 €
29.10.2023	03.11.2023	✗	1.155 €
26.11.2023	01.12.2023	✗	1.155 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- 6 bzw je nach Termin 7 Übernachtungen im DZ
- ayurvedisch-vegetarische Bio-Vollpension (Frühstück, leichtes Mittagessen, nachmittags Kuchen, abends Vorspeise und Hauptgang
- Yogakurs (2 Std. morgens außer am An- und Abreisetag) Benutzung von Yogamatten, Kissen und Decken
- 2 ayurvedische Massagen: die Ganzkörperölmassage „Abhyanga“ und eine Teilmassage über 60 Minuten nach Wahl
- Betreuung durch die Kursleiterin
- 5% Gutschein für den Vivamundo Reisen Onlineshop: https://shop.vivamundo-reisen.de/

ZUSATZLEISTUNGEN

- Einzelzimmerzuschlag (150 €)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Individuelle An- und Abreise
- weitere Mahlzeiten und Getränke
- ggf. Fahrradmiete
- persönliche Reiseversicherung.

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4
Maximalanzahl von Personen: 18

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- Fälligkeit der Restzahlung: 30 Tage vor Reisebeginn
- Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- Kursleiterin
- Kursleiterin Dagmar Dührsen, Dithmarscherin und der Umgebung sehr verbunden, ist kassenzertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU, Heilpraktikerin für Ayurvedamedizin und unterrichtet seit 2003. Sie arbeitet schon lange und mit viel Freude mit Menschen in der Bewegungstherapie und gibt gerne das Wissen weiter, das sie von Ihren Lehrern und Lehrerinnen bekommen hat.
- Dagmar hat mehrere Yogalehrerausbildungen in Deutschland und Indien gemacht, versteht sich aber auch weiterhin als Schülerin. Im Viniyoga in der Tradition von Sri Krishnamacharya und Sri T.K.V. Desikachar hat sie ihre Heimat gefunden und ist Schülerin von R. Sriram (Lehrerin des Yogaweges). Ihr Wunsch ist es, ihre Liebe zum Yoga und die Erfahrungen aus ihrer eigenen Praxis im Unterricht weiterzugeben.
- Ayurvedamedizin hat sie an der europäischen Akademie für Ayurveda studiert, dort und bei verschiedenen LehrerInnen die ayurvedische Massage gelernt. Sie lernt auch hier weiter in Deutschland und Indien und macht regelmäßig Praktika.

- Ihre besondere Liebe gehört der ayurvedischen Kräuterkunde und der Manualtherapie mit ihren wunderbaren Massagen, Ölen und der Marmatherapie.
- Unterkunft und Verpflegung
- Unsere Unterkunft ist eine kleine reetgedeckte Bio-Pension auf einer Warft am Deich, zwischen Wiesen und Feldern. Büsum ist 10 km und St.-Peter-Ording 20 km entfernt. Bei der Restaurierung des 250-jährigen Reetdach-Hofes stand der Erhalt des ursprünglichen Charakters im Vordergrund. Die Möblierung ist bewusst schlicht und natürlich gehalten. Die individuell mit Landhausmöbeln eingerichteten Zimmer sind teilweise Appartements: die DZ verfügen größtenteils über ein eigenes Bad, die EZ teilen sich das Bad in der Regel mit einem weiteren EZ innerhalb des gemeinsamen Appartements.
- Im großen Garten, der die Pension umgibt, finden wir viele lauschige Plätze, auch eine urige Faßsauna. Ein kleiner Bade- strand ist 4 km entfernt und mit dem Fahrrad (vor Ort gegen Gebühr ausleih- bar) gut zu erreichen. Auch das Holländerstädtchen Friedrichstadt, das Nolde-Museum in Niebüll, die Dünentherme in St.-Peter-Ording oder eine Schifffahrt zu den Halligen bieten sich als Freizeitaktivitäten an.
- Die Pension ist bio-zertifiziert. Alle Speisen und Getränke sind ausschließlich Bio-Produkte. Außerdem bietet das Haus auch komplett vegane Verpflegung an (bitte bei Buchung der Reise angeben).
- Hinweise zur Reise:
- 4-18 Teilnehmerinnen. Es sind bei Reisen mit 6 Übernachtungen 9 volle Plätze inklusive Massagen buchbar, bei 7 Übernachtungen 10 Plätze inklusive Massagen. Am Yogakurs können bis zu 18 Frauen teilnehmen.
- Kursdauer:
- 2 Stunden Yoga pro Tag außer am An- und Abreisetag, an 2 Nachmittagen oder Abenden Massagen. Die Massagetermine vereinbart Dagmar Dührsen mit den Teilnehmerinnen vor Ort, auf Wunsch auch vor der Anreise
- Doppel-als Einzelzimmer:
- Alle Zimmer sind Doppelzimmer, die Sie auch als Einzelzimmer belegen können, dafür erheben wir die genannten Aufschläge. In der Variante „Eigenes Bad“ beziehen Sie ein Doppel-als Einzelzimmer mit eigenem Bad. In der Variante „geteiltes Bad“ beziehen Sie ein „halbes“ Zwei-Zimmer-Appartment (eigenes, separates Doppel-als Einzelzimmer) und teilen sich das Bad mit einer weiteren Teilnehmerin, die das andere Zimmer im Appartment bewohnt.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.