

EUROPA: DEUTSCHLAND

FRAUENREISE: HEILFASTEN, YOGA UND MASSAGE AN DER NORDSEE

- > Entlastendes und schonendes ayurvedische Heilfasten
- > Erfahrene Kursleiterin
- > Die wunderschöne Landschaft des Wattenmeeres
- > Wohltuende Ayurvedamassagen
- > Yoga
- > Zertifizierte Bio-Pension

Das Klima an der Nordsee ist besonders gut dafür geeignet, den Kopf frei zu bekommen, sich den Wind um die Nase pusten zu lassen und dabei auch den Körper zu entschlacken.

In der besonderen Landschaft im UNESCO Weltnaturerbe Nationalpark Wattenmeer erwarten uns eine Woche ayurvedisches Heilfasten und Yoga in entspannter und familiärer Atmosphäre.

Die Woche wird fachkundig begleitet von Heilpraktikerin Dagmar Dührsen. Mit Dagmar werden wir in dieser Woche einfache und wirkungsvolle Maßnahmen erlernen, um den Körper zu entlasten und uns etwas Gutes zu tun.

Ayurvedisches Fasten bedeutet keinen kompletten Nahrungsentzug, sondern die Beschränkung auf wenige Nahrungsmittel und sehr viel Trinken. Ergänzt wird das Fasten durch ayurvedische Kräuter und Gewürze, so dass auch der Genuss nicht zu kurz kommt – die Gewürze duften herrlich und machen gute Laune.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Heilfasten, Yoga und Massage an der Nordsee

Das Klima an der Nordsee ist besonders gut dafür geeignet, den Kopf frei zu bekommen, sich den Wind um die Nase pusten zu lassen und dabei auch den Körper zu entschlacken.

In der besonderen Landschaft im UNESCO Weltnaturerbe Nationalpark Wattenmeer erwarten uns eine Woche ayurvedisches Heilfasten und Yoga in entspannter und familiärer Atmosphäre.

Die Woche wird fachkundig begleitet von Heilpraktikerin Dagmar Dührsen. Mit Dagmar werden wir in dieser Woche einfache und wirkungsvolle Maßnahmen erlernen, um den Körper zu entlasten und uns etwas Gutes zu tun.

Ayurvedisches Fasten bedeutet keinen kompletten Nahrungsentzug, sondern die Beschränkung auf wenige Nahrungsmittel und sehr viel Trinken. Ergänzt wird das Fasten durch ayurvedische Kräuter und Gewürze, so dass auch der Genuss nicht zu kurz kommt – die Gewürze duften herrlich und machen gute Laune.

Morgens treffen wir uns, um zwei Stunden entspannt Yoga zu üben.

Sanftes dynamisches und statisches Üben mit Schwerpunkt auf dem Atem und Meditationsübungen unterstützen den inneren Reinigungsprozess und lassen unseren Geist zur Ruhe kommen.

Weitere Entspannung schenken die wunderbaren ayurvedischen Ölmassagen mit den wertvollen Kräuterölen, die von außen reinigend wirken und Stoffwechsellrückstände aus dem Gewebe lösen.

In der Mitte der Woche wird es einen Ausleitungstag geben. Ansonsten haben wir viel Zeit, um die Ruhe und Natur zu genießen und ein gutes Buch zu lesen (z. B. zum Thema Ayurveda, erhältlich in unserem Online-Shop:

<https://shop.vivamundo-reisen.de/collections/bucher/ayurvedabucher>). Wir können die Natur bei Spaziergängen genießen, einfach bei und für uns sein und neue Energie tanken.

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.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
31.10.2021	06.11.2021	X	985 €
27.03.2022	02.04.2022	X	1.055 €
Preis im DZ pro Person mit ayurvedischer Fastenverpflegung ohne Massagen: 855,- € EZ-Zuschlag (EZ mit geteiltem Bad): 175,- € EZ-Zuschlag (EZ mit eigenem Bad): 280,- € Hinweise zur Reise: Es sind 10 volle Plätze inklusive Massagen buchbar, am Yogakurs können bis zu 18 Frauen teilnehmen.			
29.10.2022	05.11.2022	X	1.055 €
Preis im DZ pro Person mit ayurvedischer Fastenverpflegung ohne Massagen: 855,- € EZ-Zuschlag (EZ mit geteiltem Bad): 175,- € EZ-Zuschlag (EZ mit eigenem Bad): 280,- € Hinweise zur Reise: Es sind 10 volle Plätze inklusive Massagen buchbar, am Yogakurs können bis zu 18 Frauen teilnehmen.			
22.10.2023	29.10.2023	X	1.155 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen im DZ ayurvedisch-vegetarische Fastenverpflegung
- > 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/>

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 14

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

- > 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 Apartments: die DZ verfügen größtenteils über ein eigenes Bad, die EZ teilen sich das Bad in der Regel mit einem weiteren EZ innerhalb des gemeinsamen Apartments.
- > 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).

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