

Meerzeit

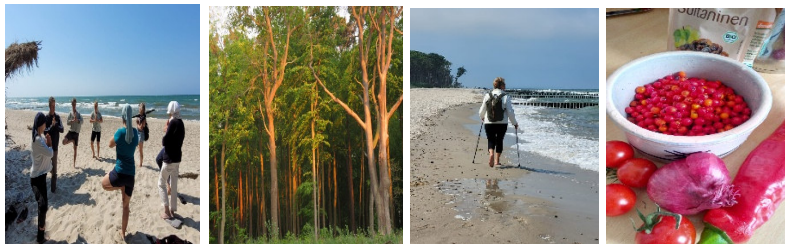
Gemeinsam Yoga und Natur in Graal-Müritz erleben 28.5.-2.6.2026
Frühlingsfrische Kraft tanken und eine wohltuende Auszeit genießen

Graal-Müritz mit seinen Naturschätzen ist so vielfältig und kraftspendend. Ich zeige euch meine Lieblingsorte am Ostseestrand, im Küstenwald und im Moor.

Morgens starten wir mit dynamischem Hatha-Yoga. Tagsüber stehen Nordic-Walking, Wildkräuterspaziergang oder Strandfundwanderung auf dem Programm. Zum Tagesausklang lassen wir mit Meditation und sanften Yogaübungen Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen.

Der Workshop ist sowohl für Anfänger*innen wie für geübte Yogis geeignet. Du lernst ein Bewegungsprogramm, das du im Anschluss auch zuhause fortführen kannst. An einem Tag wird Ayurvedaköchin Cathleen Larisch mit einem Kochkurs und dem gemeinsamen Mehrgänge-Menü frischen Wind in unsere Ernährungsgewohnheiten bringen.

Dazwischen bleibt noch Freiraum für Lust und Laune am Strand, beim Sonnenuntergang oder gemütlich mit einem Buch im Wintergarten.



Kursgebühr pro Person: 600 €. Hinzu kommen Kosten in Höhe von ca. 175 € für fünf Übernachtungen im Doppelzimmer einer komfortabel ausgestatteten Ferienwohnung (4-5 Teilnehmer*innen pro Wohnung). Die Unterkunft ist fußläufig von der Ostsee und vom Rhododendronpark (im Mai ein Blütenmeer) entfernt. Einzelzimmerbuchung ist auf Anfrage möglich. Ayurvedisches Menü und Picknick sind in der Kursgebühr enthalten, sowie Wasser und Tee während der Yogastunden. Für alle übrigen Mahlzeiten gibt es verschiedene Selbstzahler-Optionen, die je nach Lust und Geldbeutel gewählt werden können. Selbst versorgen in der Wohnküche der Ferienwohnung oder Einkehren in Restaurants in der Nähe.

Infos & Anmeldung: 0163 7423081 www.yoga-natur.de

Astrid Seyfert, Yogalehrerin seit 2005 (Mitglied im BdYoga), Dipl. Gartenbauingenieurin, lebt und arbeitet in Potsdam und Graal-Müritz.



