

6.6. bis 9.6.2019

## 4 Tage YogaQigong an der Küste • Eine Reise nach Falshöft • Eine Reise für Dich •

Ostsee, soweit das Auge reicht, Naturstrand, Vogelschutzgebiet, Wildpferde,  
endlose Spaziergänge

Mit Sonne, Wolken, Wind und Wetter lassen wir uns und unseren Kopf von Gedanken freipusten, lassen wir die Seele baumeln, genießen, atmen und fühlen wir Natur pur. Unterstützen werden uns Qigong- und Yogaübungen, Gehmeditationen und ausgiebige Wanderungen entlang dem Strand und ins angrenzende Natur- und Vogelschutzgebiet. Wir genießen den atemberaubenden, wundervollen Ausblick vom Leuchtturm Falshöft über die Weite der Birk bis hinüber nach Dänemark. Verpflegen werden wir uns selbst. Gemeinsam oder abwechselnd bereiten wir leckere basische Speisen zu und erweitern unser Wissen um gesunde Ernährung.

- **Seminarzeiten:**  
täglich Yoga/Qigong/ Gehmeditationen/ Entspannung  
täglich Wanderungen am Strand, Naturschutzgebiet  
Leuchtturmbesichtigung, Besuch vom NaBu  
Abwechselnd oder gemeinsames basisches Kochen
- **Unterkunft und Verpflegung:**  
alle TeilnehmerInnen wohnen gemeinsam in der Pension am Leuchtturm  
die Zimmerwahl ist nach Verfügbarkeit und Anmeldeeingängen möglich  
gemeinsames Vorbereiten basischer Speisen
- **Deine Investition:**  
3 Nächte ab 90 € im DZ  
An- und Abfahrt gemeinsam in eigenen PKWs  
Essenspauschale, biologisch, basisch: ca. 60 €  
Yoga/ Qigong/ Koch-, WanderOrga: 140 €
- **Seminarleitung, Anmeldung:**  
Sonja Gasparini  
Yogalehrerin, Homöopathin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation  
[sonja@fotodesign-gasparini.de](mailto:sonja@fotodesign-gasparini.de) / [www.sonja-gasparini.de](http://www.sonja-gasparini.de)