



EUROPA: DEUTSCHLAND

AYURVEDA & YOGA - RETREAT FÜR FRAUEN

- > Ayurveda & Yoga in der Gruppe
- > Persönlich geführte Bio-Pension
- > Idyllisch gelegen am Deich
- > Vegetarische Bio-Küche

Genießen Sie eine regenerierende Woche in der Bio-Pension Haus am Watt mit Yin & Hatha-Yogastunden (ayurvedisch inspiriert) und erleben Sie authentisches Ayurveda - integriert in unseren Kultur- und Lebenskreis. Das jeweils auf die Jahreszeit individuell abgestimmte Yoga-Programm während des Retreats führt Sie in eine neue Achtsamkeit im eigenen Üben und stärkt Ihre positiven Persönlichkeitsanteile und persönliche Resilienz. Im Frühjahr liegt der ayurvedische Schwerpunkt auf Detox und im Herbst auf Rasayana (Verjüngung) und Nahrung.

Mit Hilfe der ayurvedischen Detox-, Ernährungs- & Gesundheitsempfehlungen, täglichen Vorträge und kleinen angeleiteten Selbstmassagen gewinnen Sie mehr Verständnis, Gelassenheit und Selbstvertrauen im Umgang mit ihrem Körper, ihrem Potential und den Herausforderungen des Alltags.

Inhalt des Retreats:

- täglich morgendliches Hatha-Yoga - ayurvedisch inspiriert und stoffwechsellanregend 90 Minuten
- täglich abendliches Yin Yoga / Restorative Yoga zur inneren Einkehr und Stärkung der weiblichen Anteile 90 Minuten
- Abend-Meditationen
- Anleitung einer kleinen Ayurveda-Selbstmassage
- ein gemeinsamer Ayurveda-Kochkurs
- tägliche Ayurveda - Vorträge zu den Themen: Doshas, allgemeine Ernährungsempfehlungen, Gewürz- und Kräuterkunde, Ayurveda-Hausapotheke, Ayurveda Ölkunde

Simone: „Ayurvedisch zu Leben, bedeutet für mich gelebte Selbstliebe und Respekt vor meinem Körper zu haben. In meiner Arbeit gebe ich nur die Dinge weiter, die ich selber auch in meinem Alltag integriert habe.“

Ankommen und Durchatmen

Sie blicken um sich und genießen die wohltuende Brise der Nordsee. Zwischen Büsum und St. Peter-Ording, umgeben von einer friedlichen Landschaft aus Wiesen, Feldern und Obstbäumen, liegt die Bio-Pension Haus am Watt. Das weiße reetgedeckte Haus ist etwa 250 Jahre alt und liegt idyllisch auf einer Warft am Deich. Nur etwa einen Kilometer entfernt beginnt der Nationalpark Wattenmeer, dessen Ökosystem vom Rhythmus der Gezeiten bestimmt wird. Lassen Sie diesen Rhythmus auch auf sich wirken!

##Lage & Umgebung

Im großen Garten stehen Ihnen Liegewiesen, ein Teichbiotop und eine Feuerstelle als persönliche Rückzugsorte zur Verfügung. Hühner und Katzen, ein friedlicher Hund, ein Pferd und zwei Ponys machen die idyllische Atmosphäre perfekt. Zur Entspannung steht eine urige Fass-Sauna direkt am Teich bereit. Darüber hinaus gibt es ab Februar 2024 eine neue Sauna in einem Tiny House.

Die frische Meeresluft können Sie direkt hinter dem gut einen Kilometer entfernten Seedeich genießen. Der Weg dorthin führt per Rad oder zu Fuß durch das eingedeichte Vorland, den sogenannten Koog. Von hier geht es auf dem Nordsee-Wanderweg weiter: nach Süden Richtung Büsum (10km) und nach Norden bis zu den kilometerweiten Sandstränden in St. Peter-Ording (22 km), vorbei an Schafen und unzähligen Wattvögeln, die auf den Salzwiesen Rast machen. Kleine grüne Badestrände in Fahrradnähe laden bei Ebbe zu Wattwanderungen und bei Flut zum Baden ein. Darüber hinaus bieten sich Ausflüge zu den Sehenswürdigkeiten der Umgebung an: Zum Beispiel eine Schifffahrt zu den Halligen und Inseln oder zur Holländerstadt Friedrichstadt.

##Wohnen

Bei der Restaurierung des Reetdachhofes, stand besonders der Erhalt des ursprünglichen Charakters im Vordergrund. Die Möblierung ist bewusst schlicht und natürlich gehalten. Jedes der großzügig geschnittenen Zimmer und Appartements ist individuell mit größtenteils antiken Landhausmöbeln eingerichtet. Die Badezimmer im Haupthaus sind in der Coronapause vollständig saniert und renoviert worden. WLAN ist überall im Haus am Watt vorhanden. Es ist möglich, dass der Empfang auf den Zimmern etwas schwankt. Darüber hinaus verwendet das Team Ökostrom und biologisch abbaubare Reinigungsmittel, um die Umwelt zu schonen.

##Genießen

Während Ihrer basenfasten Kur erhalten Sie eine basische Fastenvollpension. Die Mahlzeiten werden Ihnen in der großen alten Diele gereicht. Serviert werden ausschließlich Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau und überwiegend aus der Region. Hierfür stehen die Inhaber in engem Kontakt mit verschiedenen benachbarten Biobauern. Das Haus am Watt ist darüber hinaus eine von der Biokontrollstelle ABCERT zertifizierte Bio-Pension (DE-ÖKO-006).

Die Verfliegung ist auf Wunsch vegan und Nahrungsmittelunverträglichkeiten (glutenfrei, Lactoseintoleranz) berücksichtigt das Haus am Watt gerne. Geben Sie bitte bei Ihrer Buchung Bescheid.

Wenn es sich um komplexe Unverträglichkeiten bzw. individuelle Sonderwünsche handelt und ein

höherer Aufwand erforderlich ist, wird nach Rücksprache dafür bei der Buchung ein Aufpreis (ca. 10 Euro pro Tag) berechnet.

##Anreisen

Mit dem Zug fahren Sie bequem bis nach Wesselburen. Gerne kann das Team vom Haus am Watt Ihnen von Wesselburen aus ein Taxi zum Haus organisieren. Die Kosten betragen pro Strecke etwa 22 Euro. Gerne buchen wir Ihnen ein touristisches Bahnticket für eine entspannte und umweltschonende An- und Abreise. Mit dem Auto führt die A 23 bis nach Heide-West, von dort fahren Sie noch 20 km bis nach Heringsand.

Die Pension Haus am Watt ist Bio-zertifiziert nach der Bio-Kontrollstelle ABCERT (DE-ÖKO-006). Die Zutaten für die Mahlzeiten stammen aus kontrolliert biologischem, überwiegend regionalem Anbau.

Simone Marek begleitet Sie im März während Ihres Yoga & Ayurveda-Retreats in der Bio-Pension Haus am Watt. Üben Sie täglich Yoga, erhalten eine Anleitung zur ayurvedischen Selbstmassage und lernen Sie während der täglichen Vorträge alles rund um das Thema Ayurveda. Während dieser Reise steht der Fokus auf Detox und Loslassen.



REISEDETAILS

1. Tag: Anreise

Ihr Zimmer steht ab ca. 16:00 Uhr für Sie bereit. Am Anreisetag selbst findet noch kein Yogaprogramm statt. Der erste gemeinsame Programmpunkt ist das Abendessen, bei dem Sie auf die Kursleitung Simone Marek und die anderen Teilnehmerinnen treffen.

2.-6. Tag: Ihre Yoga- und Ayurveda-Woche

Am Morgen werden Sie gemeinsam vor dem Frühstück gemeinsam Yoga üben, danach kräftigen Sie sich beim Frühstück für den Tag.

Tagsüber erhalten Sie täglich einen Vortrag zum Thema Ayurveda. Während Ihres Aufenthaltes erlernen Sie die ayurvedische Selbstmassage und nehmen an einem gemeinsamen Kochkurs teil.

Vor Ihrem Abendessen üben Sie nochmal gemeinsam Yoga.

Abends findet eine Meditation statt.

7. Tag: Abreise

Am Abreisetag steht Ihnen Ihr Zimmer bis 10:30 Uhr zur Verfügung.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
20.10.2024	27.10.2024	✓	1.390 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC vorbehaltlich einer Gegenbuchung
- > Ayurvedisch-vegetarische/vegane Bio-Vollpension, bestehend aus Frühstück, leichtem Mittagessen, nachmittags Kuchen, abends Vorspeise & Hauptgang
- > An sechs Tagen jeweils drei Yoga-Stunden (aufgeteilt in 2 Einheiten) • Abendmeditation • täglich Ayurveda-Vorträge (à ca. 60 Minuten) • gemeinsamer Ayurveda-Kochkurs • Anleitung kleiner Ayurveda-Selbstmassage • Kursleitung durch Simone Marek • Begrüßungstreffen • Yogamaterial zur Nutzung vorhanden
- > NEUE WEGE Informationsmaterial

ZUSATZLEISTUNGEN

- > (210 €)
Einzelzimmer mit geteiltem Bad:
- > (315 €)
Doppelzimmer zur Alleinnutzung mit eigenem Bad:
- > (0 €)
Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- > (0 €)
touristisches Bahnticket (Preis auf Anfrage)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5

Maximalanzahl von Personen: 18

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 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 14 vor Reisebeginn möglich.
- > Bitte bei Zahlung immer Rechnungsnr. und Kundennr. (s.o.) angeben. Durch diese Bestätigung wird Ihre Anmeldung rechtsverbindlich. Bitte überprüfen Sie daher unbedingt, ob die Namen auf dieser Bestätigung korrekt sind. Die Schreibweise von Vorname und Namen im Ticket muss mit der Schreibweise im Reisepass, bzw. Ausweis übereinstimmen. Eine weitere Zahlungsaufforderung erfolgt nicht mehr. Überweisen Sie bitte Anzahlung und Restzahlung auf unser Konto IBAN: DE83382501100003000478, BIC: weladed1eus bei der KSK Euskirchen. Leisten Sie bitte die Restzahlung bis spätestens 14 Tage vor Reisebeginn, damit wir Ihnen die Reiseunterlagen rechtzeitig zusenden können. Anbei finden Sie den gesetzlich vorgeschriebenen Sicherungsschein zur Absicherung Ihrer Gelder. Dieser Buchungsbestätigung liegen unsere Reisebedingungen und die unserer Leistungsträger zugrunde. Beachten Sie die Hinweise in unseren AGBs zu: Obliegenheit zur Mängelanzeige: Ziff. 10.1; Vertragskündigung wg. Mängelanzeige: Ziff. 10.2; Ausschlussfrist: Ziff. 10.3 und Verjährung: Ziff. 10.5. Die Umsatzsteuer richtet sich nach der Sonderregelung für Reisebüros laut §25 USTG. Nach Eingang des gesamten Betrages, aber frühestens 14 Tage vor Reisebeginn erhalten Sie von uns die letzten Reiseunterlagen.

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