

# freisein Yoga



## Yoga-Urlaub auf Spiekeroog

30. April bis 3. Mai 2023

Yoga – Meditation – meditativer Kreistanz

*„Wenn man ans Meer kommt, soll man zu schweigen beginnen.  
Bei den letzten Grashalmen soll man den Faden verlieren  
und den Salzschaum und das scharfe Zischen des Windes einatmen und  
ausatmen und wieder einatmen. Wenn man den Sand sägen hört  
und das Schlurfen der kleinen Steine in langen Wellen, soll man aufhören,  
zu sollen und nichts mehr wollen – nur Meer, nur Meer.“*

*Erich Fried*

Die autofreie Nordseeinsel Spiekeroog könnte deine Lieblingsinsel werden, weil sie wunderschön überschaubar und entspannt ist. Hier gibt es keine Ablenkung vom Wesentlichen. Natur, Wind, Weite, Meer, Wellenrauschen, Himmel. Das genügt! Hier kann man einfach sein, sich durchpusten lassen, zur Ruhe kommen und neue Kräfte sammeln.

Neben diesem großartigen Angebot der Natur möchten wir mit euch Yoga üben, meditieren und im Kreis tanzen. Daneben werdet ihr genug Zeit haben für lange Spaziergänge und Gespräche, lesen, essen oder einfach nichts tun. Weil es so schön still ist.



## PROGRAMM

Wir treffen uns zu unserer ersten Yogaeinheit am Sonntag, den 30.04. um 10:00 in der „Kogge“, Haus des Gastes, Noorderpad 25, Spiekeroog. Dort steht uns ein schöner Seminarraum mit Stühlen, Matten, Kissen und Decken zur Verfügung. Wir organisieren gerne am Sonntagabend ein gemeinsames Essen in einem Restaurant auf der Insel und, wenn gewünscht, auch am Mittwochabend für den gemeinsamen Ausklang.

Von Sonntag bis Mittwoch finden je zwei Yogaeinheiten pro Tag statt – morgens um 10:00 Uhr und abends um 17:00 Uhr – mit einem wechselnden Programm aus Yoga, Meditation, Yoga Nidra und meditativem Kreistanz, insgesamt ca. 14 Stunden. An einem der Tage findet nur morgens eine Yogaeinheit statt. In der Zwischenzeit seid ihr frei wie der Wind.

## YOGA

Als erfahrene Yogalehrerinnen/BDY bieten wir Yogaunterricht in der Tradition des Viniyoga. Übungen des Yoga werden in sinnvollen Schritten angeleitet und an die Fähigkeiten des Einzelnen angepasst, so dass wir für jeden angemessene Varianten anbieten können. Somit ist der Unterricht sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

## MEDITATION

Wir stellen verschiedene Meditationsmethoden vor, die uns sanft in ein Gewahrsein und Beobachten von Moment zu Moment führen. Wir lassen uns einfach in Ruhe, lassen Gedanken mit Leichtigkeit kommen und gehen und geben uns Raum zum „So-Sein“.

## **YOGA NIDRA (BODYSCAN)** ODER ACHTSAME KÖRPERREISE

Durch die Technik des Yoga Nidra können wir Körper, Geist und Seele vollständig regenerieren. Es ist ein bewusst herbeigeführter psychischer Schlaf, der Körper, Geist und Seele in einen Zustand bewusster Ruhe bringt.

*„Entspannung bedeutet nicht Schlaf.  
Entspannung bedeutet einen glückseligen Zustand, der kein Ende hat.“  
Swami Satyananda Saraswati*

## **KREISTANZ**

Im Kreis zu tanzen, ist die älteste bekannte Tanzform. Viele Kulturen, Religionen und Gruppen tanzen seit Urzeiten im Kreis und haben ihre eigenen traditionellen Tänze. Durch einfache, gleichförmige Schritte, ähnlich einem Mantra, wird unsere Aufmerksamkeit geschult und je mehr wir eintauchen in die Musik, in Rhythmus und Tanz umso mehr kommen unsere Gedanken zur Ruhe. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Freude an Musik und Tanz.



## **WOHNEN**

Die Unterbringung ist individuell geplant. Ihr könnt euch nach Euren Wünschen und Bedürfnissen auf Spiekeroog eine Pension, Ferienwohnung oder ein Haus mieten. Auf der offiziellen Webseite [www.spiekeroog.de](http://www.spiekeroog.de) findet ihr alle Informationen über die Insel, Anreise, Buchen der Fähre und Unterkünfte.

Bitte beachtet auch die jeweiligen Stornobedingungen der Vermieter, falls das Seminar abgesagt werden muss, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.

## **VERPFLEGUNG**

Spiekeroog bietet viele Möglichkeiten, essen zu gehen oder sich selbst zu versorgen. Der große Inselsupermarkt (EDEKA) und mindestens eine der Bäckereien haben ganzjährig geöffnet. Unterkünfte in Hotels und Pensionen bieten verschiedene Verpflegungsmöglichkeiten.

## ANREISE

Der Fahrplan für 2023 ist aktuell noch nicht verfügbar. Bitte informiert euch auf der Webseite [www.spiekerooog.de/anreisen-buchen/anreise/fahrplan](http://www.spiekerooog.de/anreisen-buchen/anreise/fahrplan). Die Fahrzeit mit dem Auto nach Neuhaaringersiel/Anleger beträgt von Köln ca. 4 Stunden. Für das Abstellen des PKW solltet ihr eine dreiviertel Stunde einplanen.

Wir sind gerne behilflich bei der Bildung von Fahrgemeinschaften oder wenn ihr Näheres zu Hotels, Pensionen oder Ferienwohnungen wissen möchtet. Ruft uns einfach an oder schreibt uns per E-Mail.

## MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, wie ihr es für eure Yogastunden gewöhnt seid. Evtl. mit dicken Socken und einer leichten Schulterdecke o.ä.

## KOSTEN

Seminar inkl. Raummiete, Matten, Decken und Meditationskissen: 320,00 €

zzgl. Kosten für Anreise, Unterkunft und Verpflegung.

Preise für Fähre und Gästebbeitrag (Kurtaxe) sind noch nicht bekannt gegeben.

**Anmeldeschluss ist der 30.11.2022**

Wir teilen Euch danach mit, ob die Reise stattfinden kann und sich genügend Teilnehmer angemeldet haben. Erst dann ist eine Anzahlung von 100,00 Euro für die Seminarkosten fällig. Mit der Anzahlung ist die Buchung verbindlich.

Eine Stornierung bis zum 15.01.2023 ist kostenfrei. Wir behalten uns vor bis zum 15.01.2023 das Seminar abzusagen, wenn wir bis dahin Absagen erhalten und die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Bis dahin geleistete Anzahlungen werden selbstverständlich zurückerstattet. Darüber hinaus gilt folgende Stornobedingung:

Absagen nach dem 15.01.2023 werden mit 50% der Seminarkosten berechnet. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass diese Stornierungsvereinbarung nur die Seminarkosten betrifft. Für die Kosten der Anreise und Unterkünfte übernehmen wir keine Haftung. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

## WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNG



**Gudrun Esser**

Mattheis Kamp 13, 51588 Nümbrecht

Telefon: 0151 19327537

E-Mail: [gudrun@gudrun-esser-yoga.de](mailto:gudrun@gudrun-esser-yoga.de)

Bankverbindung: IBAN DE10 3706 9427 8010 5920 12



**Birgit Zienke**

Nachtigallenstr. 13, 51427 Bergisch Gladbach

Telefon: 0177 6303789

E-Mail: [info@freisein.yoga](mailto:info@freisein.yoga)

Bankverbindung: IBAN DE48 3705 0299 0313 5735 83

# ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich für das Yoga-Seminar auf der Insel Spiekeroog vom 30. April bis 3. Mai 2023 verbindlich an:

**Veranstaltungsort:** „Kogge“, Haus des Gastes, Noorderpad 25, Spiekeroog

**Kursleitung:** Gudrun Esser und Birgit Zienke

**Seminargebühr:** 320,00 €

---

Nachname

---

Vorname

---

Straße

---

PLZ, Ort

---

Festnetz

---

Mobil

---

E-Mail

---

Geburtsdatum

Yogaerfahrung  ja  nein

Die Buchung ist verbindlich mit der Anzahlung von 100,00 €.

Übernachtung und Verpflegung werden vom Teilnehmer selbst organisiert. Bitte beachten Sie die Stornierungsbedingungen der jeweiligen Unterkünfte. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-rücktrittversicherung.

## Rücktrittsbestimmungen

- Stornierung bis 15. Januar 2023: kostenfrei
- Stornierung nach dem 15. Januar 2023: 50 % der Seminargebühr

---

Datum

---

Unterschrift

## HAFTUNGSBESTIMMUNGEN:

Jede/r Teilnehmer/in ist für seine körperliche und mentale Gesundheit selbst verantwortlich. Für Personen- und Sachschäden wird während der Reise keine Haftung übernommen.

## DATENSCHUTZ:

Der Teilnehmer erklärt sich mit der elektronischen Speicherung seiner/ihrer Daten zum Zweck der Kursteilnahme einverstanden. Eine Weitergabe dieser Daten ist ausgeschlossen.