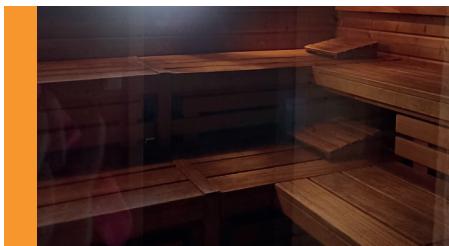


## Mein Körper, meine Heimat

### Vier Tage ganzheitliche Auszeit

28.05. – 31.05.2026

Vier Tage gefüllt mit Elementen aus der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM). Dich erwarten achtsame Körperübungen wie Yin Yoga und Qi Gong, Atemtechniken, Achtsamkeitspraktiken, Energiearbeit, Akupressur sowie eine naturverbundene Ernährung.



#### Worum es geht

Über deinen Körper wieder zu dir selbst kommen. Dein Nervensystem regulieren, deine Energie in Balance bringen und Blockaden lösen. Die Natur nährt uns Menschen. In diesem geschützten Rahmen geben wir dir die Möglichkeit, dich neu auszurichten – verbunden mit dir selbst und deiner Umgebung.

#### Inklusive

- Begleitendes Skript
- Körperübungen als PDF (online verfügbar)
- Gemeinsames Herstellen eines Rohkostbrotes mit Aufstrich
- Erstellung eines alten Haus- und Heilmittels für Zuhause
- Ein besonderer Ort: ein Haus inmitten der Natur

## Ort

**Natur- & Lebenskraftzentrum ([www.achtsamelebenspraxis.de](http://www.achtsamelebenspraxis.de))**

Raum „Sonnenblick“ im Backenköhler Stenum Hotel- und Restaurant  
Dorfring 40 in 27777 Ganderkesee / Stenum

## Kosten

Teilnahmegebühr (ohne Unterkunft & Verpflegung): **230 €**

+ Doppelzimmer: **123,00 €** pro Person/Nacht oder

+ Einzelzimmer: **80,00 €** pro Person/Nacht

## Verpflegung

Frühstück (inkl. im Zimmerpreis enthalten), weitere Infos unter

[www.meinyogafuerdich.de](http://www.meinyogafuerdich.de)

## Wellness

Nutzung der hauseigenen Sauna (ist ebenfalls im Zimmerpreis enthalten)

## Anmeldung & Buchung

[info@meinyogafuerdich.de](mailto:info@meinyogafuerdich.de)

Zimmerbuchung & Zusatzleistungen direkt beim Hotel:

+49 (0) 42 23 730, Betreff: „Mein Körper, meine Heimat“

Bitte buche dein Zimmer zeitgleich mit der Anmeldung.

Kerstin und Barbara freuen sich auf dich!

*Cerstin*



*Barbara*

