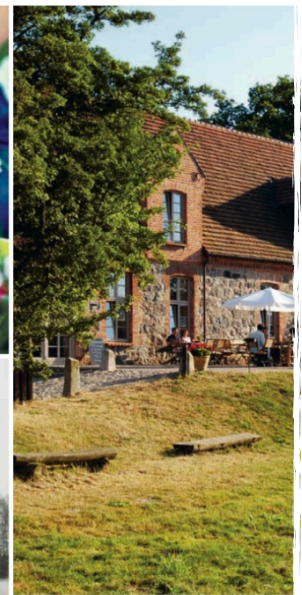


19.-24.
OKTOBER
2020



A-U-M #02

SOUND2SOUL | NATURAL MOVEMENT | STRALA YOGA
@ GUT ULRICHSHUSEN

Yoga-Experience | Herbstreise

Für Yoga-Liebende, Alleinreisende, Freunde & Familien

Genießt Bewegung und Sound, Freizeit, Familie und Freunde.

Unser zweites gemeinsames Retreat findet in einer wunderschönen Umgebung von historischen Schlössern in der malerischen Mürzter Seenlandschaft statt.

Taucht ab in eine vertiefende Praxis von klassischem Yoga. Seid neugierig auf Yoga-Therapie. Lasst euch inspirieren von Klang-& Mantra-Meditation. Findet Harmonie in einem wohltuenden Fluss eurer eigenen natürlichen Bewegungen mit Strala Yoga und lernt hier viele Elemente aus dem Tai Chi kennen. Kommt alleine oder nehmt eure Liebsten mit.

Schöne Ferien für alle mit viel Natur, Ausflüge und Aktivitäten vor Ort buchbar, kinderfreundlich, Wellness, Halbpension oder Selbstversorger. Alles darf, nichts muss. Anfänger oder Fortgeschritten, ihr seid alle herzlich willkommen.

Come as you are, bring your gang and do what makes you feel good.

Wir freuen uns auf euch. **A-U-M. Ātmikā, Ulrike, Maike**



Ätmikā Yani Nörren

Schon in meiner Kindheit bin ich mit Musik und Meditation in Berührung gekommen. Ich unterrichte Jivamukti & Restorative Yoga, Meditation, Yogaphilosophie und Mantra-Yoga seit 2013.

Mich fasziniert die tiefe, subtile Verbindung und die heilende Wirkung von Klang und Vibration, im yogischen Kontext, auf Körper und Geist.
www.atmikayogamusic.com



Ulrike Schablin

Ich beschäftige mich seit mehr als 20 Jahren mit Körperarbeit. Mein Verständnis dafür und mein anatomisches Wissen wurden von zahlreichen Aus- und Weiterbildungen, sowie einigen Sportverletzungen geschärft. Seit 2007 unterrichte ich den kraftvollen, dynamischen Jivamukti Yogastil. Dieses Wissen wird durch @yogamedicine von Tiffany Cruikshank, Klangschalenmassage, Para Yoga Nidra von Rod Stryker und viele mehr ergänzt.



Maike Egger-Hädler

Strala Yoga kombiniert die fließenden Bewegungen von Tai Chi und Qi Gong, sowie das Wissen Traditioneller Chinesischer Medizin mit der Form unserer Yoga-Praxis. Wir lernen gelassener mit Stress umzugehen, mit mehr Leichtigkeit jeder Art von Herausforderung zu begegnen um selbst Heilung zu finden. Dieser Weg begleitet mich seit über 20 Jahren. Ich bin Strala Yoga Advanced Leader und ausgebildet bei Spirit Yoga Berlin. Innere Ruhe ist kein Ziel, sondern eine lebenslange Übung.
www.maieegger.de

Was ihr wissen müsst:

Anreise am Montag, 19.10. ab 15:00h

Check-out am Samstag, 24.10. bis 11:00h

Über die Woche verteilt ca. 10 Yoga-Einheiten.

Diese werden **gerahmt von 4 besonderen Specials** wie Tai Chi-Walks oder Anatomie, die eure Praxis vertiefen.

Freizeit:

Hier könnt ihr es euch so richtig gut gehen lassen.

Folgende Möglichkeiten sind direkt **über Gut Ulrichshusen buchbar:**

Massagen, Anwendungen, Fahrradverleih, Schlossführung (mind. 10 Personen)

Kostenfrei ist die Nutzung des Wellnessbereichs, Saunatuch, Bademantel, Badeschlappen, Wasser und Tee

Weitere Aktivitäten in der Umgebung:

Müritzeum, Wildpark Mecklenburg Vorpommern, Reiten, Ausflug an die Ostsee, Nationalpark Müritz

Unterkunft:

Schloss & Gut Ulrichshusen | www.ulrichshusen.de

Wir übernachten auf dem Gutsgelände.

Unterbringung ist wie folgt möglich:

Doppelzimmer im historischen Gutshaus 1 | **Suite** im Gutshaus 1 | **Ferienwohnungen** Terrassenhaus

Die genannten Zimmerpreise gelten pro Zimmer | Nacht.

Ein reichhaltiges **Frühstücksbuffet ist nur bei DZ und Suite inklusive**

Bitte beachtet unbedingt die Stornobedingungen von Schloss & Gut Ulrichshusen.

Das Abendessen ist als **Halbpension mit + 35€ pro Person zubuchbar.**

Abendgerichte auch a lá carte carte.

Im Restaurant gibt es die **Möglichkeit vegan zu essen,**

bitte diesen Wunsch **bei Buchung unbedingt mit angeben.**

Zimmerbuchung | Preise | weitere Informationen zu Ulrichshusen | Auskunft zu Aktivitäten:

Schloss & Gut Ulrichshusen

info@ulrichshusen.de

Telefon 039953-7900

www.ulrichshusen.de

Zimmerreservierungen beim Gut Ulrichshusen unter: „Yoga Retreat | 19. - 24.Oktober 2020“

Zusätzlich zur Unterkunft wird das Retreat mit einem Ausgleich von 345.-€ pro Teilnahme berechnet.

Zahlungsmöglichkeiten:

- Anzahlung bei Reservierung 60%, also 207.-€.

Zahlung des restlichen Betrags von 138.-€ bis 16.08.2020

- Wer bei der Reservierung sofort komplett zahlt, bekommt seinen Platz ermäßigt für 315€.

Reservierung | Anmeldung zum Retreat | Fragen zur Rechnung | was ihr sonst noch wissen wollt:

Maike Egger-Hädler

post@maikeegger.de

Mobil: 0172 7024473

Eine Retreat-Teilnahme gilt erst mit Eingang der Überweisung auf das bei der Anmeldung angegebene Konto als bestätigt.

Der Betrag von 345.-€ / 315.-€ kann nur bei Absage durch den Veranstalter, oder mit Vorlage eines ärztlichen Attests erstattet werden.

Eine Retreat-Teilnahme kann gerne auch getauscht oder verschenkt werden.

Ungefähr 4 Wochen vor Reisebeginn melden wir uns bei euch mit einer Begrüßungsmail.

Darin werden alle weiteren Informationen zum Ablauf enthalten sein.



SCHLÖSSER, HERRENHÄUSER UND KIRCHEN

Ob Kaiserbäder, großherzögliche Residenzen, Kirchen der Backsteingotik oder die so zahlreichen Herrenhäuser – es gibt viel zu sehen rund um Ulrichshusen.

Tagesausflüge führen nach Heiligendamm, in die UNESCO-Welterbestätten Wismar und Stralsund, in die Landeshauptstadt Schwerin oder zu den großen Landgütern Basedow und Ivenack.

Anreise mit dem Pkw und der Bahn ab Berlin möglich.

Nächster Bahnhof ist Waren / Müritz.

Für Anreisende mit dem Zug kann an einem vereinbarten Treffpunkt am Bahnhof in Waren ein Sammeltaxi organisiert werden.

Bitte meldet eure Anreise per Bahn beim Hotel rechtzeitig an.

ulrichshusen.de

atmikayogamusic.com/sound2soul-de

maikeepger.de