# RETREAT

## Gut Buckhagen Ostsee

**1.-5.11.23**

**Rabel**

# „YOGA AUF UND NEBEN DER MATTE.“

Das Gut Buckhagen direkt an der Schlei und fußläufig von der Ostsee entfernt, bietet die ideale Atmosphäre für Rückzug und Gemeinschaft. Im historischen Nibelungensaal, jener sich im Herrenhaus des Anwesens befindet, werden wir gemeinsam Yoga praktizieren: **Körperarbeit, Selbstreflexion** und **Meditation** bilden den Rahmen für die gemeinsamen Zeiten auf der Matte.

Im gemütlichen Refugium genießen wir die Mahlzeiten, tauschen Gedanken und lassen den Tag am Kamin ausklingen. Dazwischen laden Sauna und Massagen zum Entspannen ein.

Ute verkörpert ein großes JA zum Leben und ist eine der wenigen E-Certified® Anusara Yoga Teacher in Europa. Ihre Grundtonart ist vielstimmig und geht im "sowohl als auch" auf. Ihr Unterricht ist nicht nur Yoga, sondern eine tiefe Begegnung mit dem Selbst.

Wohnen in großzügig geschnittenen Apartments ab 655€ inkl. 3/4 HP/Person.

**Zeiten**

| | | |
|---|---|---|
| Mittwoch | $17^{00}$ – $19^{00}$ | Uhr |
| Donnerstag | $09^{30}$ – $12^{30}$ | Uhr |
| | $17^{00}$ – $18^{30}$ | Uhr |
| Freitag | $09^{30}$ – $12^{30}$ | Uhr |
| Samstag | $09^{30}$ – $12^{30}$ | Uhr |
| | $17^{00}$ – $18^{30}$ | Uhr |
| Sonntag | $09^{00}$ – $10^{30}$ | Uhr |

**Info/Buchung Yoga**
Ute Fischer
info@utefischer-yoga.de
www.utefischer-yoga.de

**Info/Buchung Zimmer**
Martina Kink
soul@projects-hamburg.de
www.projects-hamburg.de

**Ort**
Gut Buckhagen
www.gut-buckhagen.de
Buckhagen 1
24376 Rabel/Ostsee

**Energieausgleich**
Yogapaket 395€

**UTE FISCHER YOGA**

EXPERIENCED CERTIFIED ANUSARA YOGA TEACHER

YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT! YOGA RUFT!