

# Individuelle Yogaferien an der Nordsee





Rezeption  
Willkommen

## Du kommst zu uns als Individualgast?

Als Individualgast nimmst du am Yoga-Programm teil und kannst sonst deinen Tag nach eigenen Vorstellungen gestalten.

Deine Vorteile als Individualgast auf einen Blick:

- Teilnahme am Tagesprogramm:  
täglich mindestens 1 Vortrag und 2 Yogastunden, außer mittwochs, zweimal täglich Satsang
- Umbuchungen in laufende Seminare sind möglich
- gesunde Ernährung, eine angenehme Atmosphäre und eine spirituelle Umgebung

## Dein möglicher Tagesablauf

6.00 Uhr	Pranayama, Meditation
7.00 Uhr	Meditation, Mantrasingen, Lesung/Vortrag, Arati (Lichtzeremonie)
8.15 Uhr	Vortrag/Workshop
9.30 Uhr	Yogastunde
11.00 Uhr	Vegetarisches Vollwertbuffet
12.00 Uhr	Freizeit
16.30 Uhr	Yogastunde
18.00 Uhr	Vegetarisches Vollwertbuffet
20.00 Uhr	Meditation, Mantrasingen, Lesung/Vortrag, Arati (Lichtzeremonie)





## Die Region erleben

Rund um Horumersiel gibt es für Familien, Sportbegeisterte und Wasserfans jede Menge Angebote.

### In Horumersiel

- Schöner Wiesenstrand mit Strandkörben
- Friesland-Therme mit Schwimmbad und Sauna
- Schiffsfahrten zu den Seehundbänken und zum Jade-Weser-Port mit Eintritt ins Schifffahrtsmuseum

### In Schillig

- Sandstrand mit Dünen, Drachenwiese und Kinderspielplatz
- Kleine Wattwanderungen, ca. 1,5 - 2 Std.
- Längere Wattwanderungen zur Vogelschutzinsel Minsener Oog oder zu einer anderen Nordseeinsel, z.B. Spiekeroog

### In Hooksiel

- Sandstrand mit Strandsauna
- Surf- und Kite - Schule, Wasserski - Anlage
- Wellenbad mit Sauna
- Verschiedene Schiffsfahrten
- Bullermeck Indoor - Fun - Center
- „Wattdetektive“: Wattwandern mit Kindern

### Inselausflüge

- Von den nahegelegenen Fährhäfen sind die Nordseeinseln Wangerooge, Spiekeroog und Langeoog für einen Tagesausflug zu erreichen

Nähere Informationen dazu gibt es an unserer Rezeption, bei der Touristeninformation in Horumersiel oder unter [www.horumersiel.de](http://www.horumersiel.de) (hier findest du auch viele weitere Tipps und Infos zu interessanten Ausflugszielen in der Region).





## Rituale

Genieße als Individualgast die energetisch aufgeladene Ashramatmosphäre und nimm kostenlos an den verschiedenen Ritualen teil.

- Bhagavad Gita-Rezitation
- Rezitation der gängigen Mantras bei Yoga Vidya
- Om namo narayanaya: tägliches Mantrasingen für den Weltfrieden
- Homa: Feuerritual
- Puja: Verehrungsritual
- Agnihotra: Feuerritual zum Sonnenauf- und Untergang







## Nordsee Specials 2018

Diese Wochen werden von bekannten und beliebten Seminarleiterinnen und Seminarleitern gestaltet, die dich herzlich einladen, an dem angebotenen Programm teilzunehmen.

- **Yoga und Pilates**  
31.12.17 - 05.01.18 mit Carina van Anken
- **Making Connections**  
23.03. - 30.03. mit Jörg Müller
- **Bewusst leben und lieben mit Yoga**  
08.04. - 13.04. mit Gabriele Hörl
- **Yoga und Pilates**  
18.05. - 21.05. mit Carina van Anken
- **Swami Yatidharmananda - direkter Schüler von Swami Chidananda**  
01.07. - 06.07. mit Swami Yatidharmananda
- **Motto der Woche: Bhakti Yoga**  
15.07. - 22.07. mit Swami Gurusharanananda
- **Thai `n` Fly**  
29.07 - 03.08. mit Radhika Siegenbruk
- **Making Connections**  
17.08. - 24.08. mit Jörg Müller
- **Vipassana Meditation: Schweigeseminar**  
28.09. - 30.09. mit Anantadas Büsseler
- **Yoga und Pilates**  
10.10.17 - 14.10.18 mit Carina van Anken
- **Yoga und Klangthemenwoche**  
14.10. - 19.10. mit Wolfgang Meisel und Jutta Kremer





## Das Seminarhaus Yoga Vidya Nordsee

Die friedliche Atmosphäre des Seminarhauses ist ideal, um Abstand zu gewinnen, neue Kraft durch Yogaübungen zu tanken und das heilsame Meeresklima zu genießen. Hier wird Yoga gelebt und gelehrt. Das familiäre Haus Yoga Vidya Nordsee ist rauchfrei und vegetarisch. Um den besten Nutzen aus dem Programm zu ziehen, bitten wir unsere Gäste, während des Aufenthaltes im Haus auf Fleisch, Fisch, Eier, Alkohol und Tabak zu verzichten.

## Unsere Räumlichkeiten vor Ort

- ein 160 qm großer Yogaraum mit Panoramablick
- im Neubau drei weitere Yogaräume mit 70 bzw. zweimal 40 qm
- eine große Galerie mit Kaminofen
- ein gemütlicher Yoga-Shop
- kostenloser Internet-PC
- Unser schöner Garten lädt zum Verweilen ein, die Nähe zum Meer ist jederzeit spürbar.

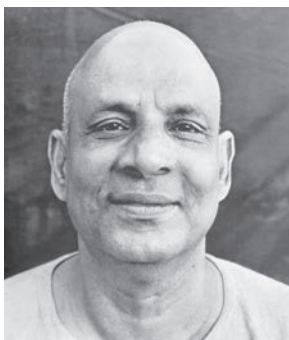




## Unsere Tradition

Wir unterrichten und lehren klassischen Integralen Yoga in der Tradition von Swami Sivananda und Swami Vishnu-Devananda.

Dazu gehören zweimal täglich offene Yogastunden in den verschiedenen Übungsstufen, Atemtechniken, Meditation, Mantrasingen sowie die Möglichkeit, Karmayoga zu praktizieren.



Swami Sivananda



Swami Vishnu-Devananda



Sukadev Bretz  
(Gründer und 1. Vorsitzender  
des Yoga Vidya e.V.)





## Preise für Individualgäste 2018

<b>Nebensaison</b>	<b>EZ</b>	<b>DZ</b>	<b>MZ</b>	<b>Z/S/Womo</b>
Wochenende p.P. u. Tag (Fr.- So.)	90,-	73,-	57,-	44,-
Woche p.P. u. Tag (So.- Fr.)	82,-	66,-	50,-	37,-
<b>Hauptsaison (Juli/August)</b>	<b>EZ</b>	<b>DZ</b>	<b>MZ</b>	<b>Z/S/Womo</b>
Wochenende p.P. u. Tag (Fr.- So.)	103,-	82,-	63,-	46,-
Woche p.P. u. Tag (So.- Fr.)	94,-	74,-	55,-	39,-

MZ = Mehrbettzimmer | DZ = Doppelzimmer | EZ = Einzelzimmer  
Z = Zelt | S = Schlafsaal | Womo = Wohnmobil

Im Preis enthalten sind täglich 2 x Satsang, 2 Yogastunden (außer Mittwochnachmittag), 1 Vortrag um 8.15 Uhr, 2 x vegetarisches Vollwertbuffet und 1 Übernachtung.

Ausgewählte Vorträge und Workshops können für je 5,- Euro dazugebucht werden.

### Kurkarte

Die Gemeinde Wangerland erhebt für jeden Gast einen Kurbeitrag zur Instandhaltung der Strandanlagen und Deiche. Mit der Kurkarte hast du viele Vorteile und kannst deinen Nordseeaufenthalt unbeschwert genießen: Kostenloser Eintritt in die Strandbäder, kostenloses Parken (außer Parkplatz Frieslandtherme), Ermäßigung in der Frieslandtherme und Sauna, Touristenbus ab 2 Euro und andere Vergünstigungen (z.B. ermäßigter Eintritt in Museen).

### Haustiere – Hund oder Katze

Für dich und deinen vierbeinigen Begleiter stehen unsere Tierfreundezimmer zur Verfügung.

### Fahrräder

Wir kooperieren mit einem Fahrradverleih vor Ort. Hochwertige Fahrräder können für 7,- Euro pro Tag an der Rezeption ausgeliehen werden.





**Yoga Vidya Nordsee**

Wiarder Altendeich 10

26434 Wangerland

Tel. 04426 - 904161-0

Fax 04426 - 904161-40

E-Mail: [nordsee@yoga-vidya.de](mailto:nordsee@yoga-vidya.de)

[www.yoga-vidya.de/nordsee](http://www.yoga-vidya.de/nordsee)

