



**Retreat in St. Peter Ording
29. Juli bis 4. August 2024**

*Happiness Yoga
Ferien*

INFOS ZUM RETREAT

www.happiness.community/yogaferien

Happiness Yoga Ferien – St. Peter Ording



Hallo,

schön, dass du dich für die Happiness Yoga Ferien interessierst! Hier findest du ein paar Infos dazu. Wenn du Fragen hast, melde dich gerne bei mir unter angela@happiness.community oder mobil unter 0179-6449526.

Anmelden kannst du dich entweder per Mail oder unter

www.happiness.community/yogaferien

Ich freu mich auf dich!

Angela



Happiness Yoga Ferien

Yoga, Meer und mehr: raus aus dem Stress, rein in die Lebensfreude!

Bei den "Happiness Yoga Ferien" erwarten dich tägliche Yoga-Einheiten, um deine Energie zu stärken. Erhalte außerdem wertvolle Impulse für mehr Glück, Erfolg und Gelassenheit und erlebe Spaß und Verbundenheit mit Gleichgesinnten!

Rahmendaten

Datum: 29.7. bis 4.8.2024

Start des Retreats am 29.7. nachmittags (17:00), Ende am Sonntag, 4.8. gegen 13:00 Uhr

Preis: € 650,00 zuzüglich Anreise und Unterkunft

Kursleitung: Angela Mecking, Happiness Coach, Resilienztrainerin und Yoga-Lehrerin

Ort: Hotel Urban Nature, St. Peter Ording, Deutschland

Weblink: <https://happiness.community/yogaferien/>



Unser Urlaubsziel



St. Peter Ording an der Nordsee

St. Peter-Ording in Schleswig-Holstein ist ein wahres Nordseejuwel und zu einem der beliebtesten Strandorte in Deutschland geworden. Dennoch ist es nie überlaufen, sondern besticht durch kilometerlange Sandstrände, beeindruckende Dünenlandschaften und frische Meeresbrise. Erlebe Entspannung pur in einer der schönsten Regionen Deutschlands! Tauche ein in die faszinierende Welt des Nationalparks Wattenmeer, der Teil des UNESCO Weltkulturerbes ist.

Erforsche die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt im Wattenmeer und den Salzwiesen und lerne die Schönheit und Bedeutung dieser einzigartigen Natur hautnah kennen. Hier treffen sich Wellness- und Yoga-Liebhaber:innen, Familien, Senior:innen, Kite-Surfer:innen und viele mehr. Du kannst hier Kultur erleben, aber auch einfach abends im Strandkorb oder auf der Deichplattform den Sunset genießen. Mit dem Fahrrad oder zu Fuß kannst du lange Touren unternehmen und dennoch alles, was das Herz begehrt, gut erreichen.



Unser Hotel: zentral, ruhig, unkonventionell



Hotel «Urban Nature»

Das Retreat findet im Life Style Hotel «Urban Nature» in St. Peter-Ording statt.

Das Motto:

"Bunt wie der Regenbogen, lebendig wie die Nordsee. Kommt, wie ihr seid. Macht, worauf ihr Lust habt. Alles oder nichts. Online oder offline. Hüpf in Pfützen, vergesst die Zeit, spaziert auf der Road to Somewhere. Feiert das neue Miteinander. Pulsierend und still. Weltoffen und pur. Vielfältig und eigensinnig. Wo wir sind, gibt's Schwung und Geruhsamkeit, ein schickes Dach überm Kopf und alle Freiheit der Welt."

Das Urban Nature hat eine optimale Lage direkt an der Promenade zum Meer hin und ist nur 800 m vom beliebten Strand „Hitzsand“ entfernt. Außerdem hat es eine Terrasse, eine Roof Top Bar mit der besten Aussicht in ganz St. Peter Ording, ein Restaurant und eine weitere Bar, in der auch Konzerte und kulturelle Veranstaltungen stattfinden. Kostenloses WLAN, eine rund um die Uhr besetzte Rezeption, ein Tourenschalter, private Parkplätze (gegen Gebühr), ein kleiner Shop und ein Geldautomat bieten alles, was man braucht. Eine komplette Wellness- und SPA-Etage mit Sauna, Fitness-Raum und unserem Yoga Raum runden es ab.

Alle Zimmer sind ausgestattet mit einem Sitzbereich, einem Flachbild-TV mit Satellitenkanälen, einem Safe und einem eigenen Badezimmer. Je nach Kategorie haben bestimmte Zimmer eine Veranda / Patio Richtung Meer, andere bieten den Gästen Gartenblick.



Verpflegung: Soul Food auf höchstem Niveau



Halbpension im Restaurant „Auntie Clara“

Im Zimmerpreis inbegriffen ist die Halbpension im hoteleigenen Restaurant. Das Motto: „Auntie Clara loves Fusion. Und natürlich gutes Essen. Und Geselligkeit. Und neugierig ist sie! Schaut beim Reisen in alle Küchen, probiert, lässt sich Geheimnisse verraten. Kommt sie zurück, sprudelt sie schier über vor Ideen. Dann geht sie auf Märkte, zu den FischerInnen, wählt aus, tüftelt, verändert, bis das perfekte Eiderstedter Soulfood-Dish fertig ist. Tastes like somewhere in between!“

Hier findest du eine Atmosphäre, super Küche und ein herzliches Team. Nach dem Dinner gibts manchmal noch live Musik in der Hotelbar. Zum Start lädt die Roof Top Bar mit grandiosem Blick in Richtung Nordsee ein.

Je nach Wetter lädt die große Terrasse Richtung Dünen und Meer zum gemütlichen draußen essen oder zu einem Cappuccino zwischendurch ein.

Die Öffnungszeiten:

- **Frühstück:** 07.30 - 11.00 Uhr | Samstag, Sonntag, Feiertag: 07.30 - 12.00 Uhr
- **Lunch-Snacks** im Store & Stuff
- **Dinner:** ab 17.30 - Küchenzeit bis 21.30 Uhr | geöffnet bis 23.00 Uhr



Die Umgebung: alles was das Herz begehrt



Erlebnispromenade, Shopping, Strand

Das Urban Nature ist mittendrin von allem. Direkt von der weitläufigen Terrasse aus kommt man auf die „Erlebnispromenade“ mit vielfältigen Möglichkeiten. Hier finden sich kleine Kinder-Erlebnis-Welten mit Wasserspielplatz, Piratenschiff und vielem mehr. Aber es gibt auch gemütliche Liegebänke für Erwachsene, Picknickecken und -tische für groß und klein, Riesen-Schachbretter sowie Outdoor Fitnessgeräte. Direkt hinter der Promenade ist der Deich, der zu ausgedehnten Spaziergängen einlädt.

Von hier aus kommt man auch über einen Holzsteg direkt zum Strand „Hitzsand“. Der Eintritt zum Strand ist übrigens in der Kurtaxe enthalten. Weiterhin gibt es hier Lehrpfade durch die Salzwiesen, die uns mit Schildern die Tier- und Pflanzenwelt erklären.

Am weiten Sandstrand lässt es sich richtig schön entspannen und an der zwölf Kilometer langen Küste spazieren. Bei Ebbe lädt das Wattenmeer zum Erforschen des Meeresbodens ein und bei Flut kannst du durch die Nordseewellen schwimmen oder beim Wassersport aktiv werden. Hier werden Kite Surfing Kurse und Wattwanderungen angeboten. Auch Strandkörbe stehen zur Verfügung sowie Restaurants und kleine Kioske für ein Eis oder einen Kaffee zwischendurch. Weil der Strand so lang und weit ist, besteht selbst in der absoluten Hochsaison niemals der Eindruck, dass es zu voll wird.

Nur wenige Schritte vom Urban Nature aus ist man in dem kleinen Ortsteil von St. Peter Ording, mit Geschäften zum Bummeln, Restaurants, Bars, Eisdielen und einem kleinen Kino. Dahinter lädt die Dünentherme zu Sauna oder zum Schwimmen und Relaxen mit Dünenblick ein.

Kurzum: Hier ist alles, was das Herz begehrt in Fußnähe! Für diejenigen, die noch mehr von dem Ort und der Umgebung erkunden möchten, gibt es mehrere Fahrradvermietungen im Ort. In der Kurkarte inbegriffen ist zudem das Busticket, so dass man auch mit dem öffentlichen Bus mobil ist.



Das Retreat: Wellness für Körper und Seele



Morgens Yoga, nachmittags Resilienz- und Glückstraining

Entdecke die Kraft des Yoga, um neue Energie zu tanken, dich zu entspannen und inspirierende Menschen zu treffen! Die "Happiness Yoga Ferien" mit Angela bieten dir die perfekte Gelegenheit, deine Gesundheit und Fitness mit Yoga zu stärken und dein Glückslevel zu erhöhen. Denn ein zufriedenes Selbst strahlt auch auf das Umfeld aus.

Hier wirst du wertvolle Impulse erhalten, um mehr Glück, Erfolg und innere Gelassenheit in dein Leben zu ziehen. Wann hast du das letzte Mal so richtig ausgelassen gelacht und dich glücklich gefühlt? Angela zeigt dir auf, wie du neue Kraft für den Alltag schöpfen und mutig in Richtung Veränderung gehen kannst.

Durch Mentaltraining, Achtsamkeit und Meditation werden wir gemeinsam deine Herzenswünsche erkunden und Visionen für deine Zukunft entwickeln. Und natürlich dürfen auch Tanzen, Lachen und pure Lebensfreude nicht fehlen!

Kinder und Begleitpersonen sind willkommen und erwünscht, denn sie bereichern die Gruppe. Auf Wunsch organisieren wir Kinderbetreuung.

Die Themen des Retreats

Jeder Tag des Retreats ist einem bestimmten Thema gewidmet, mit dem wir uns morgens im Yoga und auch nachmittags im Seminar beschäftigen. Das Retreat umfasst folgende Inhalte:

Tag 1: Anreise, Kennenlernen

Tag 2: Yoga + Standortbestimmung und Grundlagen: Glückstest und Lebenskreis - Lebenssituation

Tag 3: Yoga + Ausrichtung, Mission und Vision: Wo will ich hin? Wie finde ich meine Berufung?

Tag 4: Yoga + freier Nachmittag / Ausflug (kann variieren, je nach Freizeitaktivität)

Tag 5: Yoga + Was hält mich noch auf? Blockaden und Hindernisse – Glaubenssätze reframe

Tag 6: Yoga + Was gibt mir Kraft? Aktivierung von Ressourcen – IKIGAI - abends „Zukunftsparty“

Tag 7: Yoga + Integration, Ressourcen aktivieren, Abschied, Abreise oder Ausklang



Unser Programm: vielfältig und freilassend



Tagesablauf

Das Retreat ist so ausgerichtet, dass morgens vor dem Frühstück eine Yoga-Einheit stattfindet und nachmittags das Workshop-Programm. Weitere Yoga-Einheiten (Yin Yoga, Yoga Nidra, Lachyoga) gibt es nachmittags oder zusätzlich abends. So bleibt tagsüber genügend Zeit für gemeinsame Aktivitäten: Therme, Sauna, Strand, Fahrradtour, Deichspaziergang oder quatschen und entspannen. Hier finden sich immer Menschen zusammen, um gemeinsam gute Gespräche zu führen oder den Ort zu erkunden. Genauso findet hier jede, der / die Ruhe und Zeit für sich haben möchte, die Möglichkeit dazu. Alles ist ok, ohne Gruppendruck oder Stress.

- **Morgens:** Yoga – mit Freude und gutem Körpergefühl in den Tag starten
- **Frühstück:** Stärke dich mit einem leckeren Buffet – für jeden etwas dabei
- **Tagsüber:** Zeit für dich oder für gemeinsame Gruppenaktivitäten – zum Beispiel Wandern, Aktivitäten am Strand, Ausflüge, Fahrrad fahren, gemeinsam Spiel und Spaß erleben
- **(Spät) Nachmittag:** Workshop – inhaltliche Inspiration, Austausch, geführte Meditationen, dazu ggf. Yoga, Lachyoga, Tanz oder Meditation
- **Abendessen:** Genieße leckeres und gesundes Essen im „Auntie Clara“
- **Abends:** Gemütliches Beisammen sein, Yin Yoga + Yoga Nidra, Zukunftsparty, optional Sundowner Picknick und Dance Night

Freizeitaktivitäten

Neben dem Seminar- und Yogaprogramm gibt es die Möglichkeit, gemeinsam an verschiedenen Freizeitaktivitäten teilzunehmen, zum Beispiel mit dem Nationalparkhaus:

- Wattwanderung
- Nachtwanderung
- Salzwiesenwanderung

Weiterhin geplant sind ein Picknick-Sundowner am Deich, Lachyoga am Strand und auf Wunsch eine Dance Night direkt im Urban Nature.



Kursleitung: Erfahrung + Kompetenz



Angela Mecking

Ich bin Yogalehrerin, Resilienz- und Persönlichkeitstrainerin, Lachyoga Master Trainerin und Happiness Coach. Ich bin glücklich liiert, habe einen 11-jährigen Sohn und lebe im Rheinland, Nähe Köln. Jeden Tag bin ich dankbar, dass ich meine Berufung leben darf: Menschen in ihre Lebensfreude und Berufung begleiten, aber auch Menschen in Krisen und im Umbruch Zuversicht vermitteln und ihnen Wege zu zeigen, wie sie aus dem Tal wieder herausfinden können. Dabei geht es nicht nur um Wissen und Reden, sondern auch Körperarbeit – wie Yoga, Lachyoga, Tanzen, Embodiment – sind für mich wichtige Elemente meiner Arbeit.

Aufgrund einer persönlichen Lebenskrise vor vielen Jahren habe ich nach Wegen gesucht, um glücklich zu sein. Mein Weg hat mich daraufhin mehrmals nach Indien geführt, mich aber auch zahlreiche Seminare und Ausbildungen absolvieren lassen. Heute gebe ich das weiter, was sich für mich selbst am besten bewährt hat. Was mich und meine Arbeit auszeichnet:

ERFAHRUNG

Ich organisiere Urlaubsseminare seit 2011, u.a. auf Zypern, La Gomera, Bali und Korfu. Über 400 begeisterte Reisetilnehmer/innen haben sich bereits mit mir auf die Reise begeben und dabei nicht nur neue faszinierende und paradiesische Orte kennen gelernt, sondern sich auch auf den Weg zu sich selbst gemacht.

KOMPETENZ

Als Trainerin und Begleiterin bringe ich die erforderliche Empathie mit, um zu spüren, was Menschen gerade bewegt und ihnen die richtigen Impulse mitzugeben, ohne aufdringlich oder anmaßend zu sein. Ich bin davon überzeugt, dass jeder die Lösung und das Wissen in sich trägt, um sein Potenzial voll zu entfalten. Über 1.500 Teilnehmer:innen haben auf meinen Seminaren neue Lebensfreude und wertvolle Impulse mitgenommen und ihr Leben nachhaltig verändert.

EXKLUSIVITÄT

Hier findet keine Massenabfertigung statt, sondern hier zählt die Gemeinschaft und das Wohlergehen eines jeden Einzelnen. Dank kleiner Gruppen können wir auf deine individuellen Belange eingehen und das Programm den Bedürfnissen der Teilnehmer:innen entsprechend gestalten. Hier ist für dich gesorgt, sowohl in organisatorischen Fragen als auch mit deinen individuellen „inneren“ Anliegen.



Teilnehmerstimmen



Noch unentschlossen? Dann lass dich überzeugen!

Christina, Münster:

„Ich habe hier so viel mehr gefunden als Yoga! Ich habe alles aufgesogen wie ein Schwamm und bin jetzt fröhlich, optimistisch und von Glück erfüllt.“

Steffi, Köln:

„Ich bin sehr sehr sehr dankbar. Dies ist eine Insel der Gemeinsamkeit, des Vertrauens, des Loslassens. Ich fühle mich jetzt ganz weit. Alles war super wertvoll – die Gespräche, alle Lösungswerkzeuge, die ich bekommen habe. Jede einzelne Minute hat sich gelohnt!“

Yvonne, Düsseldorf:

„Ich durfte mich hier finden und neu sortieren. Danke für diese Gruppe! Es war so schön, hier so willkommen zu sein, wie man ist und authentisch. Ich bin dankbar für die Zeit hier, das war ein unglaublich großer Luxus und ein Geschenk.“

Manuela, Bern:

„Ich hatte sehr hohe Erwartungen an das Retreat. Jetzt fühle ich mich besser als ich mir je hätte vorstellen können. Ich weiß nicht, wann ich mich das letzte Mal so ausgeglichen, happy und zufrieden gefühlt habe.“

Silke, Freiburg:

„Es fühlt sich an wie total befreites Glück. Ich habe das Glück hier gefunden und bin unendlich dankbar. Eine Blockade konnte ich nach einem Gespräch mit Angela lösen, und habe nun meine Mission gefunden.“

Yolanda, Winterthur:

„Ich hatte hier zwei richtig geniale Lachflashes. Ich hatte so viele tolle Erlebnisse, auch die Salzwiesenwanderung und die Nachtwanderung waren toll. Jeder ist hier ein Stückchen glücklicher geworden.“



Organisatorisches



Leistungen

Teilnahme am Retreatprogramm, ca. 4-5 Stunden / Tag:

- 1-2 Yoga-Einheiten täglich (Morgens Hatha und Vini Yoga, geeignet für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, nachmittags und abends Happiness Yoga, Yin Yoga, Lachyoga)
- Life Coaching an 5 von 6 Tagen: Ausrichtung, Vision, Hindernisse, Ressourcen aktivieren, Erkenntnisse integrieren

Organisation und Angebot für gemeinsame Freizeitaktivitäten (Optional gegen ca. € 10,00 Beitrag an den Nationalpark Wattenmeer): Wattwanderung, Salzwiesenwanderung, Nachtwanderung, Sundowner-Picknick und Dance Night

Kurskosten

Teilnahmegebühr € 650,00

Preiskategorien

Übernachtung 6 Nächte im Einzelzimmer inkl. Halbpension: € 1.668,00

Übernachtung 6 Nächte im Doppelzimmer inkl. Halbpension, pro Person: € 1.056,00

Weitere buchbare Leistungen

- Fahrradverleih (Reservierung vorab empfohlen): € 50,00 / Woche, € 9,00 / Tag
- E-Bike-Verleih: € 120,00 / Woche, € 22,00 / Tag
- Eintritt in die Dünentherme (Erwachsene): € 20,00 für Schwimmbad und Sauna 2,5 Stunden, nur Schwimmbad € 11,50 für 2,5 Stunden
- Wattwanderung und andere Aktivitäten mit der Schutzstation Wattenmeer: € 10,00 (Erwachsene)



FAQ



Wie groß ist in der Regel die Gruppe?

Bisher hat sich meist eine wunderbare Gruppe von 8-12 Teilnehmer:innen zusammengefunden. Ich lege Wert darauf, dass jede und jeder individuell betreut werden kann und ich für alle Belange ansprechbar sein kann. Zu den Teilnehmer:innen kommen manchmal noch Begleitpersonen hinzu, da manchmal einige ihren Partner und / oder Kinder mitbringen.

Ist das Angebot nur für Frauen?

An den Happiness Yoga Ferien können Frauen wie Männer gleichermaßen teilnehmen. Leider ist es bisher so, dass an dieser Art von Retreats eher Frauen interessiert sind. Manchmal ist ein «Alibimann» dabei, der sich meist besonders wohlfühlt. ;-) Doch es zeichnet sich der Trend ab, dass auch immer mehr Männer sich für Yoga und Persönlichkeitsentwicklung interessieren. Bleibt zu hoffen, dass dieser sich langfristig auch hierauf auswirkt.

Wie ist die Altersstruktur?

Zwischen 30 und 60 Jahren ist alles dabei, im Schnitt sind die Teilnehmer:innen um die 45 Jahre. Auch hier hat sich gezeigt, dass die Gruppe aufgrund der Übungen und Erfahrungen sehr schnell zusammenwächst und Menschen verschiedensten Alters sich blinden verstehen. Oft ist es noch eine zusätzliche Bereicherung in den Gesprächen, die meist sehr schnell über den Small Talk hinausgehen.

Muss ich in der Woche «asketisch» leben?

Bei den Happiness Yoga Ferien steht «Urlaub mit Spaßfaktor» im Vordergrund. Hier ist es möglich, auch ohne Zwang und Verzicht gesund zu leben. Im Restaurant «Auntie Clara» ist für gesunde und leckere Verpflegung gesorgt. Aber wenn du Lust hast, dann gönn dir mittags das leckere Fischbrötchen beim beliebten Gosch Sylt! Und wenn du abends zum Essen Wein oder an der Bar einen Aperol Spritz trinken magst, dann schaut dich keiner schief an. Wenn es ein Tee ist, auch nicht. Jeder nach seiner Fassung!

Warum ist das Hotel so teuer?

Grundsätzlich liegen die Hotelpreise in St. Peter Ording im gleichen Zeitraum (Hauptsaison) auch ohne Verpflegung schon bei € 800,00 bis € 1.500 pro Zimmer. Im Urban Nature sind wir in eine 4-Sterne-Hotel untergebracht, bei dem die Verpflegung (HP) schon enthalten ist. Dazu die Nutzung von Sauna, Fitnessraum etc. Würde man das außerhalb in Anspruch nehmen, wäre es unterm Strich sicherlich mehr. Wenn dein Budget gerade eingeschränkt ist, du aber trotzdem gerne dabei sein möchtest, dann kontaktiere mich! Ich kann zwar beim Hotelpreis nichts machen, aber beim Seminarpreis (z.B. Zahlung in Raten).

Weitere Fragen? Dann melde dich gerne! Ich freue mich, wenn du dabei bist!