



DO WHAT YOU LOVE

SPRINGBREAK TAGES-RETREAT

TAGES-RETREAT

- Du kannst gerne am Samstag, den 23.03.2024 ab 9 Uhr anreisen und Dich auf das Retreat einstimmen
- Bitte besprich Deine Anreise mit Dana
- Wir starten mit dem Retreat gegen 10 Uhr
- Lass uns kennenlernen beim gemeinsamen Gespräch
- Mit einer kurzen Workshop über die Theorie des Atmens und ein paar leichten Übungen zur Yoga-Voll-Atmung starten wir in den Tag
- Durch ein MATCHA-TEA-FACIAL-TREATMENT beginnen wir in eine gesunde Selbstfürsorge und tanken Kraft
- Die Behandlung wird mit Produkten von SENSAI durchgeführt
- Anschließend hast du Zeit den Ort zu erkunden, einen ausgedehnten Spaziergang zu machen oder in Ruhe, im Reetdachhaus, zu verweilen
- Bei einem gemeinsamen Abendessen in Sankt Peter-Ording, genießen wir mit allen Sinnen
- Den Tag verabschieden wir bei einer Meditation am Kaminfeuer, bei mildem Wetter gehen wir in den Garten und meditieren unter dem Sternenhimmel
- Pro Person 325€ zuzüglich Anreise und Abendessen (inklusive Aufenthalt im Reetdachhaus, mit Getränken, Obst & Nüssen)
- Du stimmst der AGB zu
- Die Teilnehmerzahl ist auf 4-5 Personen begrenzt

DAS BIN ICH

STEFFI OESTERWIND
LEIDENSCHAFTLICHE KOSMETIKERIN.
DAS SAKURA SPA BETREIBE ICH SEIT 2010 IN DER
HAMBURGER HAFENCITY. MEIN FOKUS LIEGT IM
GANZHEITLICHEN ZUSAMMENSPIEL VON KÖRPER &
GEIST. DER WALD UND DAS MEER BESTIMMEN MEIN
LEBEN SEIT JE HER. SEMINARE FÜR ACHTSAMKEIT,
KOSMETIK UND WALDBADEN GEBE ICH IN
DEUTSCHLAND IM HARZ UND AN DER NORDSEE
SOWIE IN ÖSTERREICH
MEINE LIEBE ZUR NATUR MOTIVIERT UND INSPIRIERT
MICH.

SAKURA SPA BY STEFFI OESTERWIND
AM SANDTORKAI 62
20457 HAMBURG
INFO@SAKURA-SPA.DE
WWW.SAKURA-SPA.DE

COPYRIGHT STEFFI OESTERWIND
FOTO: STEFFI OESTERWIND /ENRICO DATU



„Das freie Meer befreit den Geist“

–JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

