AYURVEDA & YOGA TRAVEL



Yoga im Haus am Watt für Frauen

Yoga und Ayurveda an der Nordsee

Das Haus am Watt ruht auf einer Warft inmitten weiter Wiesen und Felder, nur einen Atemzug vom Wattenmeer entfernt. Hier beginnt eine Landschaft, deren Rhythmus von Wind, Wasser und dem Spiel der Gezeiten geprägt ist. Unsere beiden ausgewählten Programme richten sich gezielt an Frauen.

AUF EINEN BLICK

Ganzjährig buchbar

ab CHF 1'260.- Saisonpreise

Yoga Ayurveda

Deutschsprachiger Yogaunterricht

Individualreise

- Tägliche Yoga-Praxis in schöner Atmosphäre
- Ayurvedische Behandlungen
- Unmittelbare Lage am UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer
- Vollständig biologisch und ausschliesslich vegetarische/vegane Verpflegung
- Ruhige, naturnahe Umgebung mit Erholung
- Sauna und zusätzliche Entspannungsmöglichkeiten

AYURVEDA & YOGA TRAVEL

Reisedaten

29.11.2026 - 05.12.2026	Buchbar	Yoga & Ayurveda für Frauen	CHF 1'290.-
21.03.2027 - 27.03.2027	Buchbar	Yoga & Ayurveda für Frauen	CHF 1'330.-
25.04.2027 - 02.05.2027	Buchbar	Yoga & Nordsee entdecken für Frauen	CHF 1'330.-
09.05.2027 - 16.05.2027	Buchbar	Yoga & Ayurveda für Frauen	CHF 1'520.-
16.05.2027 - 23.05.2027	Buchbar	Yoga & Nordsee entdecken für Frauen mit Kristin Große	CHF 1'330.-
06.06.2027 - 13.06.2027	Buchbar	Yoga & Nordsee entdecken für Frauen	CHF 1'330.-
13.06.2027 - 20.06.2027	Buchbar	Yoga & Ayurveda für Frauen	CHF 1'520.-
25.07.2027 - 01.08.2027	Buchbar	Yoga & Nordsee entdecken für Frauen	CHF 1'330.-
29.08.2027 - 05.09.2027	Buchbar	Yoga & Nordsee entdecken für Frauen	CHF 1'330.-
05.09.2027 - 12.09.2027	Buchbar	Yoga & Ayurveda für Frauen	CHF 1'520.-
26.09.2027 - 03.10.2027	Buchbar	Yoga & Nordsee entdecken für Frauen	CHF 1'330.-
03.10.2027 - 10.10.2027	Buchbar	Yoga & Ayurveda für Frauen	CHF 1'520.-
14.11.2027 - 21.11.2027	Buchbar	Yoga & Ayurveda für Frauen	CHF 1'520.-

Reiseprogramm

1. Tag, Sonntag: individuelle Anreise zum Haus am Watt (-/-/A)
Individuelle Anreise mit dem Zug oder mit dem Auto nach Heringsand. Check-in und erste Informationen zur Unterkunft, Programm und Umgebung. Abendessen in Haus am Watt.

2.- 7. Tag: Wochenprogramm «Yoga & Ayurveda für Frauen» (F/M/A)
Den Tag beginnen Sie mit zwei Stunden Yogaunterricht. Mit viel Ruhe und Aufmerksamkeit üben Sie mit dem Körper, dem Atem und dem Geist. Dabei können Sie vieles über sich erfahren, sich entspannen und mehr Gelassenheit und Energie finden. Während Ihres Aufenthaltes geniessen Sie zwei verschiedene ayurvedische Massagen. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich. Gerne können Sie Ihr eigenes Freizeitprogramm mit weiteren Ausflügen oder Spaziergängen gestalten (nicht im Preis inkl.).

2.- 7. Tag: Wochenprogramm «Yoga & Nordsee entdecken für Frauen» (F/-/A)
Den Tag beginnen Sie mit zwei Stunden Yogaunterricht. Mit viel Ruhe und Aufmerksamkeit üben Sie mit dem Körper, dem Atem und dem Geist. Dabei können Sie vieles über sich erfahren, sich entspannen und mehr Gelassenheit und Energie finden. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich. Während der Woche ist ein Tag in St. Peter-Ording geplant, den Sie an dem riesigen, wunderschönen Sandstrand mit der Dünenlandschaft verbringen werden. Ein Muss an der Nordsee ist natürlich auch eine Wattwanderung, bei der Ihnen der Wattführer viel Wissenswertes über diesen einzigartigen Lebensraum erzählen wird. Zwei weitere Ausflüge werden je nach Wetterlage

und Angebot auch kurzfristig vor Ort geplant, beispielsweise eine vogelkundliche Führung, eine Stadtführung, der Besuch von einer friesischen Schafskäserei oder einem Biolandbauern der Region, dessen Erzeugnisse (Käse und Gemüse) frisch auf den Tisch des Hauses am Watt kommen. Bitte beachten Sie, dass in diesem Programm keine Massage buchbar sind.

8. Tag, Samstag: individuelle Rückreise (F/-/-)
Sie nehmen Abschied vom Team des Hauses am Watt und treten Ihre Rückreise mit dem Zug oder mit dem Auto an.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

Im Preis inbegriffen

- Programm “Yoga und Ayurveda für Frauen”
- 7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC
- Ayurvedisch-vegetarische Bio-Vollpension (F/M/A)
- An 6 Tagen jeweils 2 Yoga-Stunden (morgens)
- “Yoga und Ayurveda” Programm: zwei ayurvedische Massagen: eine Ganzkörperölmassage "Abhyanga" à 60 Minuten und eine Teilmassage à 60 Minuten Ihrer Wahl
- Kursleitung durch Dagmar Dührsen
- Begrüssungstreffen
- Yogamaterial zur Nutzung vorhanden
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)
  Programm “Yoga und Nordsee entdecken für Frauen”
- 7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC
- Ayurvedisch-vegetarische Bio-Halbpension (F/-/A)
- An 6 Tagen jeweils 2 Yoga-Stunden (morgens)
- Vier Ausflüge (immer dabei: geführte Wattwanderung und Strandtag St. Peter-Ording; ausserdem zwei weitere Ausflüge, z.B. Vogelkundliche Führung / Besuch Biohof / Besuch Schafskäserei / Stadtführung - die Ausflüge werden nach Wetterlage & Angebot auch kurzfristig geplant)
- Kursleitung durch Dagmar Dührsen
- Begrüssungstreffen
- Yogamaterial zur Nutzung vorhanden
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

Im Preis nicht inbegriffen

- Programm “Yoga und Ayurveda für Frauen”
- An- und Abreise
- Einzelzimmerzuschlag
- Zuschlag eigenes Bad
- Alkoholische Getränke und Softdrinks
- Optionale Ausflüge / zusätzliche Massagen / Fahrradmiete
- Trinkgelder
  Programm “Yoga und Nordsee entdecken für Frauen”
- An- und Abreise
- Einzelzimmerzuschlag
- Zuschlag eigenes Bad
- Alkoholische Getränke und Softdrinks
- Optionale Ausflüge / Fahrradmiete
- Trinkgelder

Hinweise

Gruppenzusammensetzung und Gruppengrösse
Unsere beiden ausgewählten Programme richten sich gezielt an Frauen. Die Teilnehmerinnen kommen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Treffpunkt am Haus am Watt. Die Gruppengrösse beträgt zwischen 4 und 18 Teilnehmerinnen.

Yoga-Unterrichtsprache
Deutsch

“Yoga und Nordsee entdecken” Programm
Bitte beachten Sie, dass im Programm "Yoga und Nordsee entdecken" keine ayurvedischen Behandlungen vorgesehen sind.

Yogalehrerin Dagmar Dührsen
Dagmar Dührsen ist zertifizierte Yogalehrerin und Heilpraktikerin für Ayurvedamedizin. Sie unterrichtet seit 2001 und arbeitet mit viel Freude mit Menschen in der Bewegungstherapie. Dagmar Dührsen hat mehrere Yogalehrerausbildungen in Deutschland und Indien gemacht. Im Viniyoga in der Tradition von Sri Krishnamacharya und Sri T.K.V. Desikachar hat sie ihre Heimat gefunden und ist Schülerin von R. Sriram (Lehrerin des Yogaweges). Ihr Wunsch ist, ihre Liebe zum Yoga und die Erfahrungen aus ihrer eigenen Praxis im Unterricht weiterzugeben. Ayurvedamedizin hat Dagmar Dührsen an der europäischen Akademie für Ayurveda studiert, dort und bei verschiedenen Lehrern die ayurvedische Massage gelernt. Sie lernt auch hier weiter in Deutschland und Indien und macht regelmässig Praktika. Ihre besondere Liebe gehört der ayurvedischen Kräuterkunde und der Manualtherapie mit ihren wunderbaren Massagen, Ölen und der Marmatherapie.

Das Programm “Yoga und Nordsee entdecken” vom 16.-23.05.27 wird ausnahmsweise von Kristin Grosse geleitet. Das Programm "Yoga und Nordsee entdecken" hat sie vor einigen Jahren im Haus am Watt etabliert und freut sich sehr darauf, durch dieses Mai-Woche zu begleiten.

Yoga & Meditation

Das Yoga am Haus im Watt steht in der Tradition von Krishnamacharya, Desikachar und Sriram, manchmal Viniyoga genannt. Es ist eine Form von Hatha Yoga, welche sich stark am Yogasutra orientiert. Eine Yoga-Stunde beginnt mit einer Einführung und ein paar Erklärungen über den Verlauf der Lektion. Die Übungen werden am Boden und im Stehen gemacht, um eine abwechslungsreiche Dynamik in die Lektion zu bringen. Am Ende rundet eine kurze Meditation die Stunde ab. Anliegen, Beeinträchtigungen und Fragen werden gerne berücksichtigt. Yogamatten, Decken und Kissen sind vorhanden. Die Yogakurse finden im Haus am Seedeich im Seminarraum im Obergeschoss statt. Dagmar Dührsen ist zertifizierte Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Ayurvedamedizin und unterrichtet seit 2001. Sie arbeitet schon lange und mit viel Freude mit Menschen in der Bewegungstherapie und gibt gerne das Wissen weiter, das sie von ihren Lehrern bekommen hat. Das Yoga eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene. Die Intensivität der Übungen wird individuell auf die Bedürfnisse der Gruppe angepasst.

Ayurveda Massagen
Während Ihres Aufenthaltes (nur beim "Yoga und Ayurveda für Frauen" Programm) geniessen Sie zwei ayurvedische Massagen: die Ganzkörperölmassage "Abhyanga" (60 Minuten) und eine Teilmassage (60 Minuten) mit individuell ausgewählten ayurvedischen Kräuterölen. Eine «Abhyanga»-Massage ist eine harmonisierende und umhüllende Ganzkörperölmassage.

Anreise/Abreise
Mit dem Zug fahren Sie bequem bis nach Wesselburen (7 km von der Unterkunft entfernt). Gerne kann das Team vom Haus am Watt von Wesselburen aus ein Taxi für Sie organisieren. Dafür geben Sie bis drei Tage vor Ihrer Abreise Ihre Ankunftszeit bekannt. Die Kosten betragen pro Strecke ca. 25 Euro. Unter der Nummer 0049 4833 1811 können Sie die Unterkunft über Verspätungen informieren oder wichtige Nachrichten bezüglich Ihrer Anreise mitteilen.

Mit dem Auto führt die A-23 bis nach Heide-West, von dort fahren Sie noch 20 km bis nach Heringsand.

Die Anreise ist zwischen 15.30 Uhr und 19.00 Uhr (nach Absprache auch später) möglich; Abreise bis 10.30 Uhr.

Programm «Yoga und Ayurveda für Frauen»
Bitte beachten Sie, dass der Aufenthalt vom 29. November bis am 5. Dezember 2026 lediglich 7 statt 8 Tage dauert.



