

PRESSEINFORMATION

Wo die Uhren anders ticken

Die neue NordseeLodge schaut aufs Herz – mit Naam Yoga im November



So soll ein Zimmer in der neuen NordseeLodge aussehen - Christina Rau bietet Naam Yoga im November an – der Bau geht zügig voran
 ©Foto: NordseeLodge Pellworm ©Foto: Christina Rau ©Foto: NordseeLodge Pellworm

Pellworm, 20. September 2018 (primo PR) – Naam ist der Urklang, die Energie, die alles zusammenhält, Naam ist der Ursprung jeder Schöpfung. So ist Naam Yoga anders als herkömmliches Yoga – Kopfstände oder extreme Verbiegungen braucht es nicht. Es ist wie eine spirituelle Form von Medizin, die das Leben in positiver Weise verändert – durch bestimmte Körperhaltungen, Atemtechniken und heilende Mantra-Klänge. So außergewöhnlich wie diese Yogaform ist auch die Insel Pellworm, die durch ihre prachtvolle Natur und ihre achtsamen Individualisten inspiriert, mehr auf das Herz zu hören. Die neue NordseeLodge, die am 12. Oktober 2018 eröffnet, ist dabei der ideale Ort für die Naam Yoga Therapeutin Christina Rau. Bei der ersten Gesundheits- und Vitalitätswoche des Hotels vom 10. bis 17. November 2018 lädt die Heilbronnerin zu einer harmonischen Reise ins Ich ein. Ziel ist, das Leben aus dem Herzen statt aus dem Kopf aufzufrischen. Das Angebot ist ab 479 Euro pro Person im Doppelzimmer inklusive Halbpension buchbar. Der Naam Yoga-Therapiekurs kostet 190 Euro. Weitere Informationen und Buchungen auf der neuen Website www.nordseelodge.de oder telefonisch unter +49 (0)4844 - 78941-00.

Schon am Fähranleger auf Pellworm beginnt die Uhr anders zu ticken, schwärmt Christina Rau. Sie ist von dieser Insel schon seit mehreren Jahren fasziniert. „Pellworm inspiriert, hier ist man mit sich selbst konfrontiert, hier lernt man, das ständige Sein aus dem Alltag zu minimieren. Dafür sorgt die reichliche Natur, aber auch der schnelle Kontakt zu den Menschen, die hier leben – die übrigens fast alle Individualisten sind und sich eher mit den schönen Dingen, wie Kultur, Kunst, Landschaft und Musik beschäftigen.“ So kam die ausgebildete Naam Yoga-Therapeutin nach den Lehren von Gründer Dr. Joseph Michael Levry auf die Idee, gemeinsam mit Annika Levsen, Gastgeberin der neuen NordseeLodge an der alten Kirche, eine Gesundheits- und Vitalitätswoche zu starten.

„Warum Naam Yoga? Weil es zur Insel passt. Beide haben das Ursprüngliche gemeinsam – beide vereint das Herz“, so die gebürtige Pellwormerin Annika Levsen,

Pressekontakt: primo PR, Nuray Güler & Anne Heußner

Am Borsdorfer 13, 60435 Frankfurt

Tel: +49 6154 8019364 / +49 69 530 546 50

info@primo-pr.com, www.primo-pr.com

PRESSEINFORMATION

die aus ihrem ehemals rein gastronomischen Betrieb die neue NordseeLodge mit 22 elektrosmogfreien Zimmern und Wellnessbereich am 12. Oktober eröffnen wird.

Aufs Herz schauen mit Naam Yoga

Bei Naam Yoga geht es darum, Herz über Kopf zu stellen. Dabei vereint Christina Rau in der Gesundheits- und Vitalitätswoche Körper, Geist und Seele mit Atemtechniken und Körperübungen, Entspannung und Klangmeditationen. Die Mantra-Meditationen nach Dr. Joseph Michael Levry sind wesentlicher Bestandteil des Naam Yoga. Sie werden gesungen, gechantet und begleiten zum Teil auch die dynamischen Körperübungen. Alle Techniken können auch zu Hause eigenständig im Alltag angewendet werden. Nach einer Einführung am ersten Tag sind zwei Unterrichtseinheiten à 1,5 Stunden pro Tag vor dem Frühstück und dem Abendessen vorgesehen. Dabei geht Christina Rau individuell auf die Gruppe ein. „Je nach Teilnehmern kann es auch sein, dass wir vom Hotel barfuß raus in die Natur laufen und auch an besonderen Orten der Insel ein paar Einheiten praktizieren.“ Ergänzend werden Informationen zum Thema „Lebenskraftstärkende Ernährung“ gegeben. Naam Yoga ist für jeden geeignet, unabhängig von Abstammung, Religion oder Alter.

Die Gesundheits- und Vitalitätswoche ist ab 479 Euro pro Person im Doppelzimmer (649 € im EZ) mit sieben Übernachtungen, Halbpension, einer Flasche Mineralwasser bei Anreise und der freien Nutzung des Wellnessbereiches sowie 190 Euro pro Person für den Naam Yoga-Kurs buchbar. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt vier Personen, die Maximalteilnehmerzahl zehn Personen. Buchungen sind per Email an info@nordseelodge.de oder telefonisch unter +49 (0)4844-78941-00 möglich.

Natürlich nächtigen in der neuen NordseeLodge

Authentisch, bodenständig und ungezwungen – so wie die Insel Pellworm selbst sind auch die Gastgeber Annika Levsen und Ove Jensen mit ihren zwei Kindern, die sich auf ihr neues Hotel-Restaurant NordseeLodge freuen. Der Familienbetrieb in fünfter Generation im alten Kirchspielkrug wird auf einen Ganzjahresbetrieb erweitert. Zur Eröffnung, am 12. Oktober, stehen neben dem Restaurantbetrieb 22 elektrosmogfreie Nichtraucherzimmer im klaren nordischen Stil, überwiegend mit Balkon im neuen Anbau zur Verfügung. Der neue Wellnessbereich auf 200 Quadratmetern empfängt mit klassischer finnischer Sauna, Dampfbad und Biosauna sowie einem entspannenden Raum für Massagen und Yogaeinheiten. Ladestationen für E-Cars und E-Bikes gehören ebenso zum Angebot wie Fahrräder mit herkömmlichem Antrieb sowie eine ganzjährige Küche mit regionalen und saisonalen Produkten (à la carte oder auf Halbpension-Basis). Der Baufortschritt kann über die neue Website www.nordseelodge.de mitverfolgt werden.