

Yoga authentisch und individuell

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Alles kann – nichts muss!

In den Yogaferien, die nun schon zum sechsten bzw. siebten Mal in Folge stattfinden, gibt es ein abwechslungsreiches Programm – morgens beginnen wir den Tag mit energetisierendem Kundalini Yoga, abends lassen wir ihn mit ruhigem Yin Yoga ausklingen.

Eine fantastische Kombination aus Yin und Yang, Belebung und Entspannung! Der Unterricht findet im luftigen Yogaraum statt oder draußen auf der Terrasse.

Dazwischen gibt es genügend Zeit für schöne Gespräche, zum Relaxen, Spazierengehen, Schwimmen, für Massagen und um die Seele baumeln zu lassen ... Oder um die liebliche Landschaft und den andalusischen Frühling zu genießen, während in Deutschland noch Winter herrscht. Und im Herbst können wir bei lauen Temperaturen im Meer baden – jede Jahreszeit hat ihre Vorzüge.

(Änderungen vorbehalten)

Insgesamt 12 mal 90 Minuten Yoga

8.15 bis 9.45 h	Kundalini Yoga, Entspannung und Mantra-Meditation
17.15 bis 18.45 h	Yin Yoga und Tiefenentspannung

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga hilft, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Ziel ist die nachhaltige Balance von Körper, Geist und Seele durch Haltung, Bewegung, Konzentration, bewusste Atemführung sowie Meditation. Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan führt zu einer bewussten Wahrnehmung, einem belastbaren Körper und einem klaren Geist. Es ist eine dynamische, herausfordernde Yogaform, die dennoch keine athletischen Ansprüche stellt. Ergänzt werden die Übungsreihen durch wunderschöne gesungene Mantra-Meditationen.

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil, der besonders im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Er ist jedoch nicht passiv, sondern wirkt über lang gehaltene Dehnungen auf die Faszien, das tief liegende Bindegewebe, und stimuliert so Organe und Meridiane. Der Atem fließt lang und tief, so dass sich im „Wohlfühlschmerz“, der durch das Halten ausgelöst wird, Verklebungen und Verkürzungen lösen. Yin Yoga beeinflusst auch emotionale Traumata positiv. Es werden Hilfsmittel wie Bolster, Kissen und Gurte verwendet.

Top-Thema in 2019 und 2020: Meridiane und Nadis

Nadis sind Energieleitbahnen, ähnlich den Meridianen, die aus der chinesischen Medizin bekannt sind. Wir schauen uns das Konzept der Nadis mit den Hauptnadis Ida, Pingala und Shushumna an und praktizieren spezielle Kundalini Yoga Kriyas, die diese anregen; die abendlichen Yin Yoga-Sequenzen sprechen wesentliche Meridiane an.

Bitte diesen Teil abtrennen und mir zusenden:

Hiermit melde ich mich verbindlich an für die Yogareise ins Paradies

- o vom 10. bis 17. März 2019
- o vom 4. bis 11. Oktober 2020

Vor- und Nachname

Straße

PLZ, Ort

Telefon/mobil.....

E-Mail

Eine Anzahlung auf die Kursgebühr in Höhe von 375 € (inklusive Mehrwertsteuer) in Höhe von 100 € ist sofort fällig, die Restsumme spätestens acht Wochen vor Reisebeginn.

Einzelzimmer gewünscht? (105 bzw. 145 € Zuschlag)

Teilnahmebedingungen und Einverständnis zur Datennutzung

Die Yogareise findet statt bei einer Mindestteilnehmerzahl von zehn Personen. An- und Abreise sind selbst zu organisieren.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten zu organisatorischen Zwecken elektronisch gespeichert, an das Seminarhaus weitergeleitet werden und dass ich per Mail und Whatsapp kontaktiert werde. Mit der Weitergabe meiner Adressdaten innerhalb der Gruppe bin ich einverstanden.

Eine Weitergabe der Daten an Dritten ist ausgeschlossen. Ich nehme auf eigene Verantwortung teil. Für Schäden, die ich mir selbst, anderen oder Dingen zufüge, hafte ich allein. Mit den Teilnahmebedingungen bin ich einverstanden. Mit der Unterschrift gehe ich einen rechtsverbindlichen Vertrag ein.

Stornokosten

- bis 15 Wochen vorher 30% des Gesamtreisepreises
 - bis 10 Wochen vorher 40% des Gesamtreisepreises
 - bis 6 Wochen vorher 75% des Gesamtreisepreises
- Es wird der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung empfohlen.

Datum, Ort

Unterschrift