

Yoga Woche in Apulien/Süditalien
vom 15. - 22. Oktober 2016
mit Yvonne Bertogg und Roland Haag



Ort: Das Seminarhaus „La Rosa dei 4 Venti“ ist ein „Masseria“ (typisches Gehöft aus dem 17. Jahrhundert). Das Seminarhaus liegt auf einer Anhöhe im Itria-Tal in Apulien, eingebettet in einer malerischen, friedlichen und stillen Landschaft, widmet sich das Haus ausschliesslich dem Yoga und der Meditation. Wir übernachten in stilvollen und gemütlichen Zimmern, die mit eigenem WC und Dusche ausgestattet sind. Zwischen Eichen- und Olivenbäumen gibt es lauschige Plätzchen, um sich zurückzuziehen. Ein kleiner Wald und Meditationsweg laden zum Spazieren ein oder man lässt die Seele am Swimmingpool baumeln. www.larosadei4venti.org

Fokus der Yogawoche: Durch das kontinuierliche Praktizieren von Yoga während 6 Tagen gelangst Du in eine tiefere Achtsamkeit und Wahrnehmung Dir selbst und Deiner Umwelt gegenüber. Du gönnst Dir eine Zeit der Entschleunigung und Zeit zum Sein, um danach erfrischt, inspiriert, mit klarem und entspanntem Geist in den Alltag zurück zu kehren. Während der Woche erfährst Du viel Wissenswertes über die Yogageschichte und bekommst Gelegenheit tiefer in die Yogaphilosophie einzutauchen. Du erfährst genaueres über die Aspekte der Kleshas „Hindernisse“ und deren Wirkungsweisen.

Tagesablauf: Von Sonntag bis Freitag 2 Stunden Yogapraxis am Morgen und 3 Stunden (Praxis & Philosophie) am späteren Nachmittag, ausser am Mittwochnachmittag. 2-3 Abenprogramme. Die Yogapraxis beinhaltet Körper- und Atemübungen, Meditation und Yoga Nidra. Die Zeit zwischen den Yogalektionen und den Mahlzeiten kann individuell zum Baden, für kleinere Wanderungen oder einfach zum Sein genutzt werden.

Kursbeginn/Anreise: Individuell am Samstag, den 15.10.2016. Kursbeginn mit dem Nachtesen um 19 Uhr. Bitte Flug entsprechend planen und Fahrzeit von ca. 1 Stunde einberechnen. Flug- und Buchungsmöglichkeiten sind auf einem separaten Blatt zu finden.

Kursende/Rückreise: Individuell am Samstag, den 22.10.2016. Kursende nach dem Frühstück.

Kosten: CHF 1530.- pro Person im Doppelzimmer, CHF 1390.- pro Person im Dreierzimmer. Inbegriffen im Preis sind 7 Übernachtungen, 3 vegetarische Mahlzeiten pro Tag, Früchte und Tee jederzeit, Kuchen zischendurch und alle Yogalektionen.

Anmeldung: Schriftlich mit Anmeldeformular, Anzahlung von 50% bis am 31. März 2016. Restzahlung bis zum 31. August 2016. Bitte persönliche Reiseversicherung abschliessen.

Yoga & Ayurveda Center, Roland Haag, 079 811 68 75 info@feelyoga.ch www.feelyoga.ch