

Intensivwoche: Typgerechtes Flow-Yoga & Ayurveda für mehr innere Ruhe & Gelassenheit

Termin Hotel Kalura: **11.11.-16.11.2012**

- Programm / Ablauf:

- Samstag Anreise: Abends Kennenlernen und Vorstellen der Woche
- Sonntag bis Freitag von 8:00 bis 9:00 Uhr Fließendes Vinyasa Yoga um energiegeladen in den Tag zu starten
- Montag & Mittwoch von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr Workshop (Prinzipien des Ayurveda)
- Täglich (außer Donnerstag): Sanftes Yoga & geführte (Atem-) Meditation: von 17:00 Uhr – 18:30 Uhr

Typgerechtes Yoga sorgt im Körper und im Geist für Harmonie und eine tiefe Ausgeglichenheit. Die Besonderheit liegt in dem ganzheitlichen Ansatz unter Einbeziehung der ayurvedischen Prinzipien um der Individualität und den Bedürfnissen jedes Einzelnen gerecht zu werden.

Diese Yogawoche vereint das Wissen von Yoga & Ayurveda. Im Ayurveda liegt der Fokus auf dem ganzheitlichen Heilen des körperlichen, mentalen und emotionalen Ungleichgewichts im Menschen. Um Yoga typgerecht zu praktizieren und um gesund & ausgeglichen zu leben, sollte man die Grundlagen des Ayurvedas unbedingt kennen. Neben Ihrer Typ- bzw. Konstitutionsbestimmung erfahren Sie in dieser Woche mehr über die Jahrtausende alte Wissenschaft des Ayurveda. Entdecken Sie gesunde Lebens- und Ernährungsprinzipien und befreiende Entschlackungsmethoden.

Der geübte Yoga-Stil ist kraftvoll fließend & sanft zu gleich und unterlegt jede Bewegung mit Lebensenergie und Bewusstsein. In der Atemmeditation stelle ich eine einzigartige Atemtechnik vor, die den Geist zu vollkommener Ruhe bringt und eine harmonische Ausgeglichenheit schafft.

Ein wesentlicher Aspekt für die ganzheitliche Entfaltung der Wirkung der einzelnen Yogaübung ist neben der Art der Ausführung und der Atemtechnik vor allem unsere Konzentration für den Moment. Mit sanfter Fokussierung richten wir unser Bewusstsein voll und ganz auf das hier und jetzt und somit auf das Asana, um einen intensiven positiven Effekt zu erreichen.

Alle Yogawochen sind sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene jeden Alters mit oder ohne spezifische Flexibilität oder Fitness geeignet. Ich biete Hilfsmittel sowie eine Vielzahl von Variationen an.

Intensiv-Yogawoche (An- & Abreise am Samstag) in Cefalu:

Yoga-Workshop, Übernachtung und Verpflegung inkl. Intensiv-Yogawoche

- im Doppelzimmer für 7 Übernachtungen: 460 € (inkl. Frühstück)

bzw. 635 € (inklusive Halbpension, vegetarisch möglich)

- im Einzelzimmer: 600 € (inkl. Frühstück)

bzw. 775 € (inklusive Halbpension, vegetarisch möglich)