

Yogalehrer



Anke Roth-Langels

Zertifizierte Iyengar®-Yoga Lehrerin Senior Interm. I,
Ausbildungslehrerin (IYD) & Hebamme.

Otto Langels

Zertifizierter Iyengar®-Yoga Lehrer Junior Interm. III,
Heilpraktiker und Krankenpfleger.



Anke Roth-Langels & Otto Langels
Florastr.51a
D-45131 Essen
Telefon: 0201 87809805



info@iyengar-yoga-gesundheit.de
www.yogahof-essen.de

SAMSTAG

ab 15:00 Uhr Anreise
18:00 -18:30 Uhr Meditatives Ankommen
Ab 18:30 Abendessen

SONNTAG-FREITAG*

07:00-08:30 Uhr Pranayama & Meditation
08:30-10:00 Uhr Frühstück
16:30 – 18:00 Asana
Ab 18:30 Uhr Abendessen

*MITWOCHE

07:00-08:30 Uhr Asana
Nachmittag zur freien Verfügung

SAMSTAG

07:00-08:30 Uhr Pranayama/Meditation
08:30-10:00 Uhr Frühstück
Bis 11:00 Uhr Abreise



Yogaferien

24. JUNI – 01. JULI 2017

21. – 28. OKTOBER 2017

im Biorefugium Theiner's Garten
Südtirol



PROGRAMM

1 Woche Yoga, Wandern, Entspannung und
Genuss- für Leib und Seele.

Zentrierende Yogapraxis, Bewegung in der Natur,
Entspannung in Sauna und Wellness-Bereich und
eine genussvolle, gesunde Küche – wir kommen
zur Ruhe, sammeln und stärken uns.

Jede/r, der mindestens 1 Jahr Yoga-Erfahrung
hat, kann teilnehmen. Partner, die nicht am
Yoga-Seminar teilnehmen, können gerne
mitreisen.

Die Tage beginnen mit leichten Übungen,
Pranayama und Meditation. Nachmittags üben
wir regenerierende und kräftigende Asanas.

Die Zeit zwischen den Yogaeinheiten steht zur
freien Verfügung. Die Umgebung lädt ein zu
Spaziergängen, Wanderungen und Radfahren.

Das Biorefugium verwöhnt uns mit seiner
wunderbaren Küche, schönen Zimmern und
einem luxuriösen Wellness-Bereich. 100% bio und
im Einklang mit Umwelt und Natur.

Meditation

Wir beginnen die Tage in Stille, sammeln uns im ruhigen Sitzen und schulen unsere Achtsamkeit.

Pranayama

Bewusste Wahrnehmung des Atems und leichte Atemübungen, um Körper und Geist zusammenzuführen und Energie zu sammeln.

Asana

Wir üben uns in Aufrichtung und Ausrichtung und praktizieren sinnvoll aufeinander abgestimmte Übungsfolgen zur Regeneration und Kräftigung. Die genaue Ausrichtung des Körpers in den Haltungen und Atemübungen bilden die Grundlage des Iyengar-Yoga. Die Verwendung von Hilfsmitteln ermöglicht den Übenden, unabhängig von Alter und Konstitution, die Yogahaltungen optimal einzunehmen. Durch Verweilen in der eingenommenen Körperhaltung und reflektiertes Korrigieren wird die Achtsamkeit geschult. So wird das Einnehmen der äußeren Form zur Grundlage innerer Balance und eines wachen Geistes.

Unterkunft

Das Biorefugium Theiner's Garten liegt im schönen Meraner Land zwischen Meran und Bozen. Es wurde nach strengen ökologischen Richtlinien erbaut. Gesundheit, Wohlbefinden und die Schonung unserer Umwelt stehen hier im Mittelpunkt.

Die Küche ist leicht und mediterran und verwendet ausschließlich biologische Produkte, teils aus der eigenen Landwirtschaft.

Alle 53 Zimmer des 4-Sterne Biohotels sind nach Süden ausgerichtet. Jedes Zimmer verfügt zudem über eine großzügige Loggia mit eigener Rebenpergola.

Pure Erholung bietet der „Garten der Sinne“ auf fast 1.000 m² mit den Annehmlichkeiten von Innenpool mit Außenbecken, finnischer Sauna, türkischem Dampfbad, Bio Kräutersauna, Tauchbecken und Kneippanlage mit direktem Zugang in den mediterranen Hotelgarten.

Die Yogaeinheiten finden im schönen Übungsraum auf dem Dach mit Blick in die Bergwelt statt.

Theiner's Garten



Andreas-Hofer-Straße 1
I-39010 Gargazon bei
Meran
Tel. +39 0473 490 880

info@theinersgarten.it
www.theinersgarten.it

Kosten

8 Tage/ 7 Nächte p. P. (maximale Teilnehmerzahl: 15)

24.06.-01.07.2017

im DZ* 798,- €
plus Yoga 180,- €
Gesamt: 978,- €

im EZ 917,- €
plus Yoga 180,- €
Gesamt: 1097,-€

21.10.-28.10.2017

im DZ* 840,- €
plus Yoga 180,- €
Gesamt: 1020,- €

im EZ 966,- €
plus Yoga 180,- €
Gesamt: 1146,-€

*Preis gilt auch für den Partner, der nicht am Seminar teilnimmt

Zimmerkategorie: Doppelzimmer 38 m² mit Südbalkon, geräumiges Bad und Wohncke
Verpflegung: Theiner's Verwöhnspension mit reichhaltigem Bio-Frühstücksbuffet, Mittagssnack und 5-Gänge Bio-Gourmetmenü am Abend

Anmeldung Unterkunft:

Reservierung und Bezahlung für Unterkunft und Verpflegung erfolgt **direkt beim Hotel bis spätestens 02.06. bzw. 29.09.2017.**

Es gelten die vom Hotel bei der Buchung genannten Angeld- und Stornierungsbedingungen**.

Anmeldung Yoga-Unterricht:

Anzahlung Yoga: 60,- € bei Anmeldung;
Gesamtbetrag: bis 02.06. bzw. 29.09.2017
Rücktritt**: bis 02.06. bzw. 29.09.2017 kostenlos; danach ist die gesamte Teilnahmegebühr Yoga zu zahlen.

Kontoverbindung Yoga:

Anke Roth-Langels
IBAN: DE56 4306 0967 0033 0448 00
BIC: GENODEM1GLS
GLS Gemeinschaftsbank Bochum
Verwendungszweck: Yogaferien 6.17 bzw. 10.17 & Name

**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.