

# YOGAFERIEN

17.- 24. OKTOBER 2020

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.

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.

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

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.

## Yogalehrer



### Anke Roth-Langels

Zertifizierte Iyengar®-Yoga Lehrerin  
Ausbildungslehrerin (IYD) & Hebamme

### Otto Langels

Zertifizierter Iyengar®-Yoga Lehrer  
Heilpraktiker und Krankenpfleger.

# YOGAHOF ESSEN

ZENTRUM FÜR IYENGAR®-YOGA & GESUNDHEIT

Anke Roth-Langels & Otto Langels

Florastraße 51a, 45131 Essen,

Telefon: 0201 87809805

[info@iyengar-yoga-gesundheit.de](mailto:info@iyengar-yoga-gesundheit.de)

[www.yogahof-essen.de](http://www.yogahof-essen.de)

Mehr Infos unter: [www.yogahof-essen.de](http://www.yogahof-essen.de) und  
[www.theinersgarten.it](http://www.theinersgarten.it)



## 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 m<sup>2</sup> 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.

## KOSTEN

8 Tage/7 Nächte p. P. (Teilnehmerzahl Seminar: 8-16 TN)

**17. bis 24. Oktober 2020**

<b>Doppelzimmer*:</b>	<b>EUR 917,-</b>
(EUR 131,- p. Person/Nacht)	
<b>plus Yoga</b>	<b>EUR 240,-</b>
Gesamt:	EUR 1.157,-

<b>DZ zur Einzelnutzung:</b>	<b>EUR 1.057,-</b>
(151,- pro Person/Nacht)	
<b>Plus Yoga</b>	<b>EUR 240,-</b>
Gesamt:	EUR 1.297,-

Eventuelle Zusatznächte werden zum gleichen Preis verrechnet.

## Anmeldeschluss: 18.09.2020

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

**Zimmerkategorie:** Doppelzimmer 38 m<sup>2</sup> mit Südbalkon, geräumiges Bad und Wohncke

**Verpflegung:** Theiner's Verwöhn Pension 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 18.09.2020**. Es gelten die vom Hotel bei der Buchung genannten Angeld- und Stornierungsbedingungen\*\*.

**Anmeldung Yoga-Unterricht:**

Anzahlung Yoga: 75,- € bei Anmeldung; Gesamtbetrag: bis 18.09.2020

Rücktritt\*\*: bis bis 18.09.2020 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 Oktober 2020 & Name

\*\*Bei nichtausreichender Mindestteilnehmerzahl behalten wir uns vor, die Yogaferien abzusagen. Evtl. geleistete Anzahlungen für das Yogaseminar werden dann vollständig zurückerstattet. **Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.**

## SAMSTAG 17.10.20

ab 15:00 Uhr

17:30 – 18:30 Uhr

Ab 18:30 Uhr

Anreise

leichte Übungspraxis

Abendessen

## SONNTAG

Der Morgen/Vormittag zur freien Verfügung

Frühstück

17:00 – 18:30 Uhr

Ab 18:30 Uhr

Asana

Abendessen

## MONTAG – FREITAG

07:00 – 08:30 Uhr

08:30 – 10:00 Uhr

17:00 – 18:30 Uhr

Ab 18:30 Uhr

Pranayama & Meditation

Frühstück

Asana

Abendessen

## SAMSTAG 24.10.20

07:00 – 08:30 Uhr

08:30 – 10:00 Uhr

Bis 11:00 Uhr

Pranayama & Meditation

Frühstück

Abreise

## Mitzubringende Hilfsmittel:

1 Yogamatte, 2 Decken, 2 Gurte, 2 Klötze

**Hilfsmittel können nach vorheriger Absprache auch von uns gestellt werden.**



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

[info@theinersgarten.it](mailto:info@theinersgarten.it)  
[www.theinersgarten.it](http://www.theinersgarten.it)