

## HATHA-YOGA KOMPAKT IN DER TOSKANA UND AUF DER SCHWÄBISCHEN ALB

*Entschleunigung und Erholung pur, Kraft tanken, in Balance kommen, tief entspannen und wohlfühlen. Bring Körper, Geist und Seele in Harmonie und genieße eine Auszeit vom Alltag.*

Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung (Shavasana) und Meditation bringen dich in Kontakt mit dir, du findest Stille und inneren Frieden. Du lernst mehr und mehr deinen Körper und Geist in Einklang zu bringen und zu entspannen. Eine gesunde Balance von An- und Entspannung lässt dich auch in unruhigen, stressigen Zeiten ruhig und gelassen reagieren. Hatha-Yoga ist ein Weg zu dir selbst, stärkt außerdem deinen Körper und hält ihn jung und flexibel. Anfänger und auch Fortgeschrittene sind herzlich eingeladen ihren eigenen Übungsweg zu finden.



**Sabine Mauersberger**  
Diplom-Biologin | Yoga-Lehrerin  
Entspannungstrainerin | Waldbaderin

Telefon 07071 88842 14 | Mobil 0152 54 27 53 82  
info@yocomena.de | www.yocomena.de

*Yoga in der Toskana  
Yoga & Natur auf der Schwäbischen Alb  
Shinrin-Yoku – Waldbaden*



Foto: Micha Brem u. a. | Gestaltung: Inga Kiersch



## YOGA IN DER WILDSCHÖNEN TOSKANA

ABSCHALTEN UND YOGA ÜBEN

14.–20. Mai 2017

3.–9. September 2017

Hatha Yoga in der wildschönen Toskana in kleiner Gruppe. Täglich Yoga mit traumhafter Kulisse und Blick auf die Olivenbäume. Viel Zeit zum Träumen, Lesen, Baden im Naturteich oder zum Ausflüge machen. Gemeinsam aus frischen Zutaten Leckeres zaubern oder gemeinsam die wunderbar einfache leckere toskanische Küche genießen.



### ORT

Hatha-Yoga an einem bezaubernden Ort. Ein liebevoll renovierter, ca. 400 Jahre alter Gutshof bei Asciano (nahe Siena) lädt dich zum Verweilen und Erholen ein. Auf einem Hügel stehend mit traumhafter Aussicht, umgeben von mehr als 60 Olivenbäumen und Zypressen, kannst du den Alltag leicht hinter dir lassen. Ein Platz ideal zum Ausruhen, Entspannen, Kraft finden und Ruhe tanken. Ankommen bei dir selbst und dich spüren.

### KOSTEN UND ANREISE

Yoga-Kurs: 282,- Euro/

Frübucherangebot bis 19.03.2017/09.07.2017: 262,- Euro

Günstige Unterbringung vor Ort (175,- Euro) oder in nahe gelegenen

\*agriturismo\*-Unterkünften (etwas teurer).

Verpflegung zum Selbstkostenpreis, Kosten für die Anreise (PKW, Bahn, Flug), Anreise erfolgt individuell, ideal per Fahrgemeinschaften.

## YOGA & NATUR AUF DER SCHWÄBISCHEN ALB

7.–9. April 2017

27.–29. Oktober 2017

Hatha-Yoga und die Natur gemeinsam erleben. Das Seminarhaus Lindenhof in Tuttlingen-Möhringen liegt absolut ruhig und abseits auf der Schwäbischen Alb (870 m), eingebettet inmitten der Natur. Das Wochenende steht unter dem Motto viel Natur und viel Yoga. Dich fühlen, spüren, wahrnehmen, achtsam sein mit dir und den anderen, die Natur erleben. Den Alltag hinter dir lassen und Ruhe finden. Für ein Wochenende aussteigen. Eine ausgesprochen leckere vegetarisch/vegane Küche verwöhnt uns. Anfänger und Geübte sind willkommen.

### PROGRAMM

Täglich steht ein- bis zweimal Yoga auf dem Programm. Ausflüge in die Natur mit Waldbaden und intensivem Naturerleben – Gestalten und einer Nachtwanderung. Anreise Freitag bis 16.30 Uhr/Abreise Sonntag um ca. 14.30 Uhr.

### KOSTEN

Seminar: 125,- Euro

Preise für Verpflegung und Vollpension zwischen 140,- und 168,- Euro.

Für die Buchung eines Doppelzimmers ist eine frühe Anmeldung notwendig.



## WALDBADEN – SHINRIN-YOKU – SINGLES / PAARE IM WALD

ERLEBEN – SPÜREN – SEHEN – WAHRNEHMEN – ERLEBEN

Spüre die heilende Kraft des Waldes auf allen Ebenen (psychisch – physisch – emotional). Die Natur, der Wald sind einzigartig den Kontakt zu dir selbst herzustellen. Dein Hormonsystem wird durch den Aufenthalt im Wald positiv beeinflusst und das wirkt sich auf dein Verhalten aus. Dein Alltag rückt in den Hintergrund. Wohlbefinden breitet sich aus und Glücksgefühle stellen sich ein. Die Natur gibt dir viel Energie und Kraft.



### SHINRIN-YOKU ODER IM WALD BADEN

3-stündiger geführter Ausflug in die Natur, keine Wanderung, mit Übungen zur Wahrnehmung, Achtsamkeit und Bewegung – Sehen – Fühlen – Staunen. Stimme eines Teilnehmers: »So habe ich die Natur noch nie wahrgenommen.«

### SINGLES UND JETZT? SICH FINDEN.

Kennenlernen im Wald, in der Natur (Partner? Dich?). Entspannende, abenteuerliche und spannende Erlebnisse erwarten dich. Der Wald entspannt dich, macht lockerer, du kannst authentisch bleiben. Deine Teamleiterinnen Angela und ich schaffen einen Raum mit viel Spaß, Freude, Lachen und Ungezwungenheit.

### WIR SIND EIN PAAR – ZEIT FÜR UNS

MITEINANDER Präsenz erleben, dich und deinen Partner neu entdecken, Ungewöhnliches tun, Spaß und Freude haben, entspannt aufeinander zugehen. EINS SEIN UND DABEI ZWEI BLEIBEN!