



 **ogami**



Kraft tanken
**Yoga Intensiv-Woche
in Andalusien**
mit Angelika Seliger

Casa el Morisco
29. Sept. bis 6. Okt. 2024



Schenke Dir eine Zeit des Innehaltens vom Alltag,
finde innere Ruhe, Kraft und Zentrierung.

Wir üben täglich morgens und abends mit sanften und aktivierenden Yogaübungen, die aus fließenden Bewegungsabläufen und gehaltenen Yogastellungen bestehen. Der Körper wird beweglicher und gekräftigt, der Atem langsamer und feiner, der Geist wird ruhig und klar. Durch die bewusste Atemlenkung lassen wir in unserem Inneren Weite und Raum entstehen.

Abends beschließen wir den Tag mit einer Yogaeinheit, die uns über die Bewegung und regeneratives Yin Yoga zur Ruhe kommen lässt.

Die Ausgewogenheit von Bewegung, Atemübungen und Entspannung öffnet Dir den Weg zu Deiner eigenen Mitte und zu Deiner inneren Kraftquelle. Dein Geist kommt zur Ruhe, Dein Körper erfährt eine tief wirkende Entspannung und Du kommst immer mehr bei Dir selbst an.

Durch das intensive Eintauchen in das Yoga in einer wundervollen Landschaft kannst Du Energie tanken und somit gestärkt, entspannt und mit Leichtigkeit wieder Deinen Alltag leben.



Kraft tanken Yoga Intensiv-Woche in Andalusien auf der Casa el Morisco

Dieses Seminar ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Anfänger lernen die Basics kennen und Geübte können ihre Praxis vertiefen und erweitern.

Neben unseren Yogaeinheiten bleibt noch viel Zeit die Seele baumeln zu lassen, am hauseigenen Programm

teilzunehmen oder auch für Ausflüge (z.B. nach Malaga oder Granada). Die Casa el Morisco liegt in einem zum Meer hin offenen Tal, umgeben von einer reizvollen Hügellandschaft voll üppiger Obstkulturen. Ein grünes Paradies, ein Ort der Ruhe und Entspannung, aber auch der Anregung und Lebenslust.

Die großzügige Anlage erstreckt sich über mehrere Ebenen, integriert die prächtige exotische Vegetation und interessante architektonische Stilelemente in eine weitläufige Gartenlandschaft mit Swimmingpool, Sauna, Liegewiesen, Restaurant,

Terrasse, indischem Garten mit Teich und Wasserfall, lauschigen Plätzen mit Hängematten, Bänken und Kissen zum Innehalten.

Eine sehr abwechslungsreiche und schmackhafte vegetarische / vegane Küche mit frischen (biologischen) Produkten aus der Umgebung verwöhnt uns über den Tag.

Der Sandstrand des kleinen Fischerdörfchens ist in ca. 20 Gehminuten zu erreichen. Hier befinden sich Restaurants, Einkaufsmöglichkeiten, eine Bank und eine Bushaltestelle.



Seminarbetrag pro Person*

Doppelzimmer	1.090,- €
Einzelzimmer	1.195,- €
(je nach Kategorie)	1.235,- €

*Leistungen und Preise:

Vegetarische / vegane Vollverpflegung inklusive aller Getränke
 Gratistransfer vom Flughafen Malaga
 Täglich ca. 3 Stunden Yoga
 Mantrasingen, Tanzen, Trommeln etc.
 (Wanderungen und Massagen werden extra angeboten)

Bitte melde Dich schriftlich unter info@yogami.de an und überweise den Seminarbetrag auf folgendes Konto:

Yogami
Rainer Ilg

Kreissparkasse Tübingen
 IBAN: DE37 6415 0020 0002 981354
 BIC: SOLADES1TUB

Sobald Dein Seminarbetrag eingegangen ist, ist Dein Platz fest gebucht.

Zimmerwünsche werden nach Eingangsdatum der Anmeldungen berücksichtigt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.



Ich freue mich sehr auf unser Yoga in Andalusien
Angelika Seliger

Solltest Du noch Fragen haben, kannst Du Dich natürlich auch gerne telefonisch mit mir in Verbindung setzen.

Yogami

Angelika Seliger

info@yogami.de
 Mobil 0170 3414460
www.yogami.de

Schwabstr. 16 | 72119 Ammerbuch

