

Programm

Gleichgewicht in einer instabilen Welt – Yoga für die innere Mitte

In der Fitness-Welt und in der Körpertherapie reden wir seit langem von der inneren Mitte, im Englischen von „The Core“, unserem Kern, unserer Seele. Hier ist die Wurzel unseres Seins, das Zentrum unseres inneren Gleichgewichts. Hier ist ebenfalls der Sitz der Intuition, unseres natürlichen Wissens. Stabilität in unserer Mitte ist aber auch die Basis bzw. Voraussetzung für graziöse und ausgeglichene Bewegungen. Durch das Vertraut werden mit unserer Anatomie und das Üben von Yoga Asanas versuchen wir unsere innere Mitte wieder zu entdecken und zu aktivieren.



Donnerstag, 29. Januar

- 16:00 – 17:30 Individuelle Anreise
- 18:00 Yoga: Einführung / Aufwärmen
- 20:00 Abendessen



Freitag, 30. Januar

- 08:00 Morgenmeditation
- 08:30 Frühstück
- 09:30 Yoga – Anatomie – Praxis – Wo ist „The Core“?
- 13:30 Mittagessen, Freizeit zum Entspannen
- 16:30 – 19:30 Yoga – Praxis- "Activating the Core"
- 20:00 Abendessen

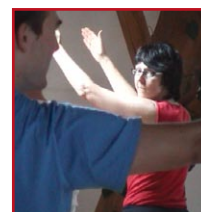
Samstag, 31. Januar

- 08:00 Morgenmeditation
- 08:30 Frühstück
- 10:00 Yoga – Schwerkraft und Gleichgewicht
- 13:30 Mittagessen und Freizeit
- 16:30 Yoga – Schwerkraft und Gleichgewicht
- 20:00 Abendessen

Sonntag, 1. Februar

- 08:30 Morgenmeditation
- 09:00 Frühstück
- 11:00 Yoga: Moving from the Core
- 13:30 Mittagessen und individuelle Abreise

In der Anspannung sind wir, wer wir sein wollen. In der Entspannung sind wir wir selber.



Yoga-Seminar vom 29.01.09 – 1.02.09 im Gut Schermau



Preise

Die Preise beinhalten:

- Kursgebühr
- Vollverpflegung (Frühstück, Mittagessen und Abendessen)
- Ganztägig verschiedene Teesorten, Ingwerwasser usw.
- Drei Übernachtungen in der gewählten Zimmerkategorie

Einzelzimmer (soweit verfügbar) 375 EUR

Doppelzimmer 320 EUR

Dreibettzimmer 310 EUR

Frühbucherrabatt bei bestätigter Buchung bis 1. November 2008: -20 EUR

Anmeldung

Mattheus Juan Els

Augustenstrasse 26 | 80333 München

Büro: 089-5151.8843 | Mobil: 0151-5854.0593

www.mattheus-els.com

mattheus@mattheus-els.com

Seminarort

Gut Schermau ist in der Nähe von Dingolfing,
ca. 1 Autostunde von München entfernt.

Gut Schermau

Gutsweg 3

84130 Dingolfing

www.gut-schermau.com

