

yoga



urlaub & retreat

dalmatien / kroatien

yoga 22.05. – 29.05.10 (pflingsten)

amrum

yoga & qi gong 29.08. – 05.09.10

yoga retreat 05.09. – 12.09.10



Hatha Yoga öffnet Körper und Geist, Qi Gong zentriert, führt nach innen und erdet. Beides wirkt wie Yin und Yang, Harmonie für Psyche und Körper.

Zwischen Himmel und Erde werden wir Teil der Natur; entweder am Meeresbusen von Split in **Kroatien** am kristallklaren Wasser und unter Feigen- und Olivenbäumen, oder in der Weite der **Nordseeinsel Amrum** am Meer. Intensives Yoga, weiches fließendes Qi Gong am Strand, Atemübungen und Meditation bringen uns zurück in unser Zentrum. Vorträge zur Yogaphilosophie, zu asiatischer Medizin und Ernährung erfrischen unsere Gedanken zu Lebensfragen. Feinstes, **energetisches Essen** nährt unsere Sinne, Körper und Geist.

Die Urlaubswochen Kroatien, wie Amrum sind für alle geeignet die Yoga/Qi Gong lieben, Anfänger wie Geübte, das Retreat auf Amrum für Geübte.

Anmeldung und Informationen:
Christine Bader
Tel. +49 40 63 123 08
info@thestudy.de

Yoga Urlaub Kroatien 22. – 29. Mai 2010

Kosten Kroatien 722–870 € je nach Zimmer / Woche (Yoga, Unterkunft, VP, Flughafenshuttle und Ausflüge) Bitte Detailinformationen anfragen.

Direkt am Meeresufer in einem ruhigen Dorf liegt das Appartementhaus. Wir üben auf einem Steg am Wasser, oder im Yogaraum mit Meerblick. In der Freizeit genießen wir es zu baden und unternehmen Ausflüge, um die Idylle des Landes kennen zu lernen.

Yoga/Qi Gong Urlaub Insel Amrum
29. August – 05. September 2010

Yoga Intensiv Retreat Insel Amrum
05. – 12. September 2010

Kosten Amrum 720 € im DZ / Woche (Yoga, Unterkunft, Vollpension) 1.340 € für beide Wochen

Unter leuchtendem Himmel und endlosem Strand, lassen wir uns von Sonne, Wind und Wasser umspülen. Unser Seminarhaus „Haus Eckart“ ist eine charmante Jugendstil Villa, mit hauseigener romantischer Düne und direktem Zugang zum Strand. Vor der Düne liegt der Kniepsand und eines der interessantesten Vogel-schutzgebiete der Nordsee.