

Ferienwoche zum Genießen am Sitz der Götter YogaKreativ von lebendigem Sein erfüllt

Spanien, Costa Blanca, vom **04.Mai – 11.Mai 2016**

In dieser Woche tauchen wir ein in unsere unerschöpflichen inneren Quellen, kommen mit der eigenen Schöpfungskraft in Kontakt durch Yoga, Meditation, achtsame Berührung, Tanzen, Singen, Malen, Gestalten. Wir lauschen liebevoll nach innen und erlauben dem nach zu geben, was von innen ruft.

Du bist eingeladen dir selbstverantwortlich den Raum für ein lebendiges, kreatives Dasein zu schenken und das zu ergreifen, was für dich stimmig ist.

Licht, Sonne, Luft, Wasser und die einzigartige Kraft dieses Platzes unterstützen dich, deine feinen Sinne zu entspannen und zu schärfen.

Das Programm ist so gestaltet, das Du dich auch zurückziehen und deine Seele baumeln lassen kannst. Du entscheidest, ob du dich durch Begegnung und Austausch inspirieren und auftanken oder für dich sein möchtest.

Freude, Lachen, Leichtigkeit, Erholung, Vitalität, Lebendigkeit, Zeit für Stille, Meerspaziergänge, Musestunden begleiten dich durch diese Woche.

Jeden Morgen kannst du dich mit Meditation und Yoga auf den Tag einstimmen.

Nach dem Yoga hast du Raum deinem Fühlen auf kreative Weise Ausdruck zu verleihen und vielleicht möchtest du dich noch vor dem Frühstück im Pool erfrischen. Mit einem reichhaltigen Frühstück, das wir bei Sonnenschein auf der großen Terrasse genießen können leiten wir die „seminarfremen Stunden“ ein.

Abends nach dem Abendessen treffen wir uns zum, Singen, lauschen Geschichten, lassen uns von meditativen Klängen ins Seelenreich tragen, tauschen uns aus und beschließen den Abend in Stille. Alles davon kann sein, nichts muss sein.

Zum Haus:

Die Yogawoche findet in einer schönen, am Berghang gelegenen Villa mit Swimmingpool bei Altea, ca. 45 Autominuten vom Flughafen Alicante entfernt, statt.

Das Haus ist das letzte auf dem Hügel... dahinter beginnt die spanische Landschaft mit majestätischen Bergen. Seine Lage bietet uns viel Ruhe für die innere Einkehr, einen herrlichen Blick auf die Berge, Panoramasicht auf Küste und Meer, die Möglichkeit vom Haus weg zu wandern oder in ca.10 Autominuten eine ruhige Küste zu erreichen. Für die schnelle Erfrischung bietet sich ein Bad im von Palme und Bougainvillea umsäumten Pool an.

Das Haus ist geschmackvoll im südlichen Stil renoviert und bietet Platz für bis zu 9 Personen (4 DZ + 1 kl. EZ, jeweils mit eigenem Bad), Küche, Wohn-Esszimmer mit gemütlicher Essecke und offenem Kamin.

Zum Essen:

Wir versorgen uns selbst mit biologischer, vegetarischer/ veganer Kost.

Wir werden also eine gemeinsame Essenskasse haben und es wird zu Beginn des Seminars besprochen wer mit wem wann gemeinsam für die Gruppe kocht und einkauft. Das hat bisher immer sehr gut geklappt und Freude gemacht. Es sind schon einige Rezeptsammlungen aus dieser Zeit hervorgegangen.

Tagesablauf: (den wir vor Ort auf die Gegebenheiten abstimmen)

7.30 – 8.00 Meditation

8.00 – 9.00 Teepause, Obst,...leichte Kleinigkeiten

9.00 – 11.15 Yoga und kreatives Nachglühen

11.30 – 13.00 Frühstück

13.00 – 18.00 freie Zeit

18.00 warmes Abendessen

20.00+/- Abendprogramm

gemeinsames Singen (Gitarre vorhanden), inspirierende Texte vorlesen..., Seelenmusik hören, Austausch..., Nachtwanderung, ans Meer fahren...

Mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Meditationskissen, Theraband; Sitzball und 2 Tennisbälle,

ein Herzenssymbol für die Mitte, Seelenmusik, Tagebuch

falls du etwas teilen möchtest: Liedtexte(mehrfach kopiert), inspirierende Texte

Kosten:

- Übernachtung im DZ für 7 Nächte: 175,-€

- Seminarkosten, abh. Vom Anmeldedatum. 280,-€ bis 350,-€

- Essensanteil: ca. 90,-€

- Mietwagenanteil/Sprit: ca. 80,-€

- Flug: ca. 170,-€

- Die Seminarkosten 3,5h/4h täglich, außer am Ankunftstag 1-1,5 sind gestaffelt und richten sich nach Eingang der verbindlichen schriftlichen Anmeldung mit Anzahlung:

bis 30.11.2015 **280,-€**, danach bis 31.12.2015 **300,-€**; danach bis 31.01. 2016 **320,-€**, danach bis 29.02. 2016 **340,-€**, ab 1.03. 2016 **350,-€**

Die Anmeldung ist mit der Überweisung von 200,-€ verbindlich.

An und Abreise: Jede/r bucht selbst; z.B. bei easyjet Euroairport Basel –Alicante

Achtung-FerienPlus: es ist möglich bis 14.05 im Haus zu verlängern; pro ÜN/30,-€

Seminar- und Kursleitung für Yoga & Meditation :

Isa Götz: Yoga-, Alexander Technik Lehrerin, Gyrokinesis®, Physiotherapie, Gewaltfreie Kommunikation; weitere Infos: www.yogasein-freiburg.de

Info und Anmeldung: Isa Götz, isagoetz@web.de oder 0761 -5 4859

Zur Anmeldung bitte den Anmeldebogen anfordern.