

Loslassen und ankommen: Auf der Insel, bei sich selbst.

Entspannen und genießen mit Yoga und Ayurveda in den
Bergen Südsardiniens vom 11.-17. September 2011



Den Alltag hinter sich lassen mit Ayurveda und Yoga– die Jahrtausende alten, indischen Wissenschaften vom gesundem Leben und sanften Heilen, bieten ein ganzheitliches Lebenskonzept.

Kursinhalte

Yoga: Körper- und Atemübungen | Tiefenentspannung | Gehmeditation in der Natur

Ayurveda: Einführung in die Lehre des Ayurveda (Vorträge) | Gemeinsames Zubereiten und Genießen ayurvedischer Mahlzeiten am Abend

Veranstaltungsort

Masoni de Susu liegt in den Bergen, in absoluter Stille. Dort angekommen, fühlt man sich sofort wohl und spürt die angenehme Energie des Ortes. Das glitzernde Blau des Meeres ist immer in Sichtweite, die Sonnenuntergänge sind malerisch schön. Masoni de Susu ist so klein, dass man es auf kaum einer Landkarte findet. Neben kleinen Bauernhöfen liegt das Ferienhaus; es verfügt über vier liebevoll eingerichtete Doppelzimmer mit Dusche und WC sowie einen großen Gemeinschaftsraum mit komplett eingerichteter Küche.

Umgebung: Es gibt viele schöne Strände, Berglandschaften oder mit der Fähre kleine Inseln (Calassetta, Calaforte) zu entdecken.

Leistungen

Yoga: 5 Sessions im Hatha-Stil | Asanas, Atemübungen, Entspannung, Meditation

Ayurveda: 5x ayurvedisch kochen und Vorträge

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Übernachtung, Frühstück und Abendessen incl. Getränke (Tee, Wasser und Kaffee)

Kosten: 540,- Euro pro Person im DZ.

Die Anreise erfolgt individuell: Flug, Mietwagen (empfohlen)

Tagesablauf

7.30 Morgentrunke | 08.00 - 9.30 Uhr Yoga (Energieübungen, Meditation, Atemübungen) | 10.00 Uhr Frühstück | 11.00 - 12.30 Uhr Vorträge über Ayurveda mit Beschreibung der Konstitutionstypen oder Yoga | 12.30 Uhr - 18.00 Uhr freie Zeit für Baden, Ausflüge, Lesen, Schreiben, Seele baumeln lassen | 18.00 Uhr Kochworkshop mit vegetarischen Gerichten der Ayurvedaküche.

Seminarleitung

Martina Kobs-Metzger, ausgebildete Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Buchautorin und leidenschaftliche Köchin. 1996 hat sie die ayurvedische Küche kennen und lieben gelernt. Für sie ist die ayurvedische Ernährung und Lebensweise eine Form von Genuss und Gesundheit.

Kontakt: Tel.: 040-53 27 02 49 | info@ayurveda-kochen.de

www.ayurveda-kochen.de

Daniela Widdig, Yogalehrerin BDY/EYU. Auf der Suche nach einem Ausgleich zu Beruf und Familie hat sie vor 16 Jahren Yoga für sich entdeckt. Mehr Gelassenheit, Vertrauen in die eigenen Ziele, Zufriedenheit und jeden Augenblick genießen; das alles sind Geschenke, die uns Yoga gibt. Diese Erfahrungen mit anderen zu teilen ist ihr eine große Freude.

Kontakt: Tel.: 030-47 53 02 64 | info@santosha-berlin.de

www.santosha-berlin.de