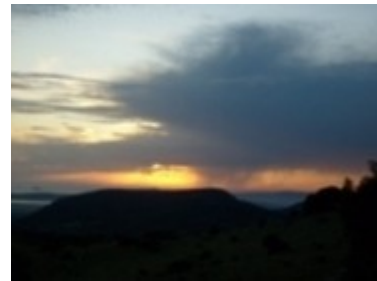


## Yoga und Ayurveda erleben in Masoni de Susu – Sardinien 24.- 31.Oktober 2010

Den Alltag hinter sich lassen und eine Woche die wohltuenden Wirkungen von Yoga und Ayurveda erfahren. Die Mittelmeerinsel Sardinien entdecken oder den ganzen Tag einfach in die Natur abtauchen.



### Kursinhalte:

Yoga, (Atemübungen, Tiefenentspannung, Gehmeditation in der Natur)  
Einführung in die Lehre des Ayurveda (Vorträge)  
Gemeinsames Zubereiten und Genießen ayurvedischer Mahlzeiten am Abend.  
Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung.

### Veranstaltungsort:

Masoni de Susu liegt in den Bergen. Am Abend siehst du die Sonne am Horizont untergehen und kannst bis zum Meer schauen. Das Ferienhaus verfügt über 4 liebevoll eingerichtete Doppelzimmer mit Dusche und WC.

### Ausflüge:

Es gibt viele schöne Strände, Landschaften oder mit der Fähre kleine Inseln (Calasetta, Calaforte) zu entdecken.

### Kosten:

Seminarpreis (Yogaunterricht, Workshops „Ayurvedisch Kochen“, Vorträge)  
inkl. Mahlzeiten, Tee, Kaffee und Wasser  
640,- Euro pro Person im DZ

Für weitere Informationen (Flugbuchung, Mietwagen) und nähere Einzelheiten bitten wir um Kontaktaufnahme.

### Seminarleitung:



Daniela  
Ausgleich  
gelernt.  
kann ich  
Ziele,  
Geschenke,  
zu teilen ist



Widdig, Yogalehrerin BDY/EYU. Auf der Suche nach einem zu Beruf und Familie habe ich vor 16 Jahren Yoga kennen Heute ist Yoga für mich wie meine beste Freundin, bei ihr sein, wie ich bin. Mehr Gelassenheit, Vertrauen in eigene Zufriedenheit und jeden Augenblick genießen sind die mich Yoga erfahren lässt. Diese Erfahrungen mit Anderen mir eine große Freude.

Martina Kobs-Metzger: Tel.: 040-53 27 02 49 Mail: [info@ayurveda-kochen.de](mailto:info@ayurveda-kochen.de),  
[www.ayurveda-kochen.de](http://www.ayurveda-kochen.de)

Daniela Widdig: Tel.: 030-47 53 02 64 Mail: [info@santosha-berlin.de](mailto:info@santosha-berlin.de),  
[www.santosha-berlin.de](http://www.santosha-berlin.de)