

Der Yogaweg für alle!

Deine Fortbildung für mentale und körperliche Gesundheit

Casa el Morisco

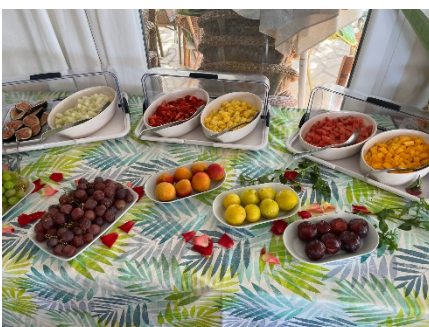
So.15. - So. 22. Juni 2025

Bei unserer Bildungsreise nach Andalusien lernst du Techniken des Yoga zur Stressbewältigung und Achtsamkeit, die Bedeutung des bewussten Atems für die Steuerung des zentralen Nervensystems und die Meditation für die Ausrichtung des Bewusstseins kennen. Mit diesem Instrumentarium wird es dir besser gelingen, die Herausforderungen des Alltags mit dem Wissen von der alten Weisheitslehre des Yoga zu meistern.



Wir wohnen in der Villa el Morisco in Benjarafa ca. 50 km von Malaga entfernt. Uns erwartet eine herrliche Anlage für unsere Yoga- und Meditationspraxis, zum Aufbauen, Entspannen und Genießen. Die Anlage ist weitläufig, eingebettet in eine herrliche Natur mit vielen Rückzugsmöglichkeiten. Das Meer ist fußläufig zu erreichen. Die Küche ist - ohne zu übertreiben - fantastisch. Bitte informiere dich weiter zur Casa: www.casaelmorisco.com. Ausruhen, Kraft schöpfen, Baden im Meer, tägliches Yoga und Meditation, Ausflüge und Wanderungen gehören zum Programm.

Rückzug und spirituelles Wachstum, Erwachen zum Sein in herrlicher Natur



Kosten:

Übernachtung/Verpflegung in der Villa el Morisco:

1 Woche Übernachtung im EZ 420,- €, im DZ 350,- € p.P., dazu: HP veg./vegan (inkl. Getränke) 30,- € pro Tag/Person

Je 50,- € Transfer Flughafen/Casa hin- und zurück

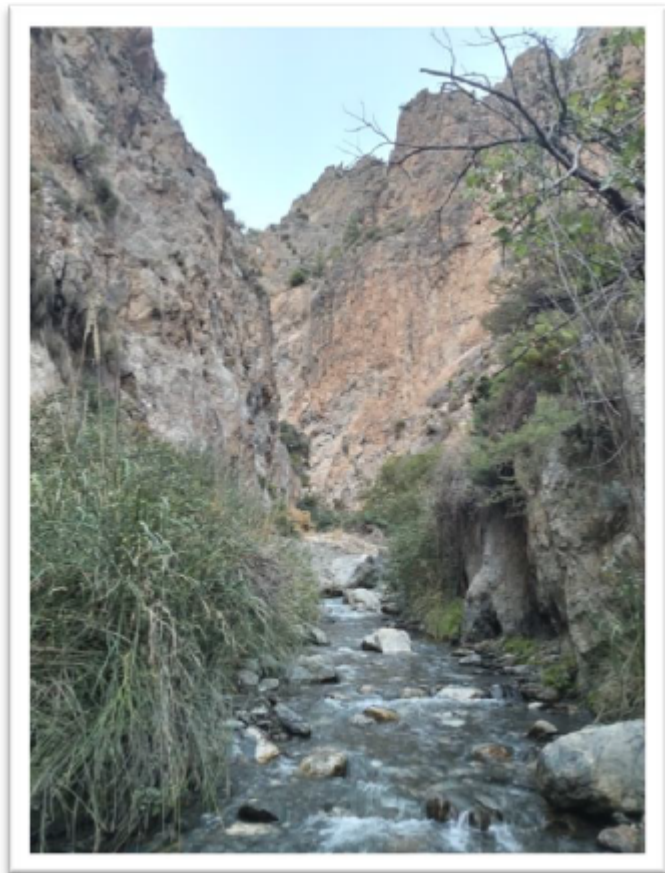
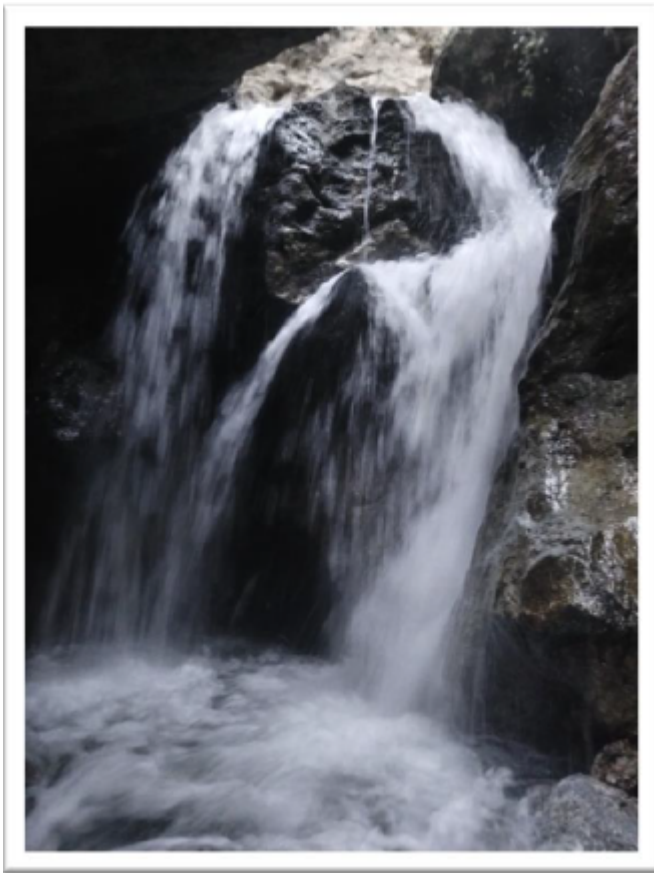
Seminargebühr: 450,- €

Den Flug buchst du selbst

Optional:

Zwei fantastische Wanderungen mit Sebastian je 45,- € p.P. (optional)

z.B. Flusswanderung "Cascada de los bolos" (Granada)



Ungefähr 3-stündige mittelschwere Wanderung mit Badepausen durch einen wunderschönen Gebirgsbach in den Bergen von Granada. Festere Schuhe werden empfohlen, da auch im Wasser gewandert wird.
Ausflugsdauer: ungefähr 6,5 Stunden

Ich freue mich auf die schöne Zeit mit Euch!

Om Shanti Om

Udo

Weitere Infos: Udo Terasa, Tel. 030 - 852 88 25, mobil: 0049176-9670 9322