

„Wenn der Mensch zur Ruhe gekommen ist, dann wirkt er...“
(Francesco Petrarca)

Yogawoche – Entgiftung & Regeneration

Bevor Körper und Geist zur Ruhe kommen können, empfiehlt es sich diese von Giftstoffen und lästigen Gedankenmustern zu reinigen. Entsprechend widmen wir uns in dieser Yogawoche der Reinigung und dem Stressabbau, schnaufen durch und kommen somit mehr bei uns und im Jetzt an. In täglich zwei Sequenzen, morgens und abends, werden wir mit gezieltem Yogaprogramm unseren Körper und Geist klären und stärken. Der Tag beginnt mit einer Meditation und mit kräftigenden sowie entgiftenden Körper- und Atemübungen. Wir verschaffen uns einen Einblick in die Kryas (Reinigungstechniken aus dem Hatha Yoga) und integrieren einige dieser Kryas in die Morgenpraxis. Abends widmen wir uns den Themen Loslassen & Entspannen. Durch sanfte Yogapraktiken wie Yin Yoga, Yoga Nidra, Körperreisen und Meditationen sorgen wir für die Harmonisierung unseres Energiesystems, lassen los was nicht mehr gebraucht wird und unterstützen auf diese Weise den Energiefluss in Körper und Geist auf sanfte Weise.

Tagesstruktur

- **8 -10 Uhr Morgenpraxis / Entgiftung & Stärkung**
Meditation / Asana / Pranayama / aktivierende und entgiftende Yogapraxis / Anwendung und Kennenlernen einiger Kryas
- **10 – 11 Uhr Frühstück**
- **11 – 17 Uhr Freizeit**
Individuelles Programm / Ausflugsmöglichkeiten nach Malaga, Granada usw.
- **17 – 18.30/19 Uhr Abendpraxis / Entspannen & Loslassen**
sanfte und regenerative Yogapraxis, Yin Yoga, Yoga Nidra, Körperreisen, Meditation
- **19 -20 Uhr Abendessen**

Preise:

Yogaprogramm:

- € 375 Normaltarif:
- € 340 StudentInnen, IV -BezügerInnen, Arbeitslose
- € 340 Early-Bird-Frühbucherrabatt bis 31.08.2018

Übernachtung:

- € 650.- Zweibettzimmer /pro Person/Woche
- € 755.- oder € 795.- Einzelzimmer (je nach Zimmergröße)

Es erwarten dich:

- 3.5 - 4 Stunden Yogapraxis täglich
- eine familiäre Anlage in Strandnähe mit vielen ruhigen Plätzen in einer schönen Gartenlandschaft mit Pool und vielen Ausflugsmöglichkeiten in der Nähe
- vegetarische Vollverpflegung inkl. Getränke
- kostenfreier Transfer vom Flughafen zur Casa
(An- Abreisetag immer Sonntag von 7 -20 Uhr)

Seminarleitung:



Oona Kassen

Bewegungspädagogin/therapeutin
Yogalehrerin / Ayur-Yoga / Yin Yoga
Ernährungspsychologische Beraterin

Fragen und Anmeldung:

oonakassen@gmail.com
0041 76 439 78 41