

YOGA FÜR LEIB UND SEELE
in Andalusien
von **15.7.2018 – 22.7.2018**
mit **Dr. Johannes Hofmann** und **Evelyn LYN Vysher**



Die "Casa el Morisco" in den Hügeln von Benajárfes bietet den perfekten Rahmen für all jene, die eine Woche Auszeit vom Alltag nehmen möchten und dabei etwas für Körper, Geist und Seele tun, sowie ihre Yogapraxis vertiefen möchten.

Dabei legen wir Schwerpunkte auf "gesundes" Yoga, "die Intelligenz des Körpers" und geben Informationen zu anatomischen und medizinischen Hintergründen.

Entschleunigung lässt sich in der Casa durch das idyllische Ambiente, die vegetarisch-kulinarischen Köstlichkeiten und die herzerwärmende Gastfreundschaft leicht leben.

Ihr könnt den ganzen Tag vom Buffet Getränke, Obst oder Ähnliches bis zum Umfallen genießen.

2x am Tag gibt es warmes Essen - und das Frühstück ist sowieso der Hammer!
Getränke sind übrigens inklusive!!!!

Das Meer ist mit einem Spaziergang durch die Hügel Benajárfes von 15 - 20 Minuten gut zu erreichen.

Die Julisonne Andalusiens (Nähe Málaga) lädt ein, am Pool Platz zu nehmen oder sich in einer der vielen Hängematten der Casa auszuruhen.

Zusätzlich werden von der Casa Ausflüge in die Umgebung oder direkt in der Casa Massagen angeboten (nicht inkludiert im Preis).

Diese Woche ist für Anfänger genauso geeignet, wie für Yogaerfahrene. Wir machen morgens und am späten Nachmittag eine Yogaeinheit, Johannes wird Euch am Nachmittag einiges über Anatomie und Yogaphilosophie erzählen, und wenn wir wollen, gibt es noch eine entspannende Abendmeditation. Mittwoch und Samstag ist der Nachmittag frei zur eigenen Gestaltung.

PREISE:

Doppelzimmer / 2er Belegung: € 650.-

Einzelzimmeraufpreis: ab € 105.-

Kurs: € 350.-

Early-Bird bis 15.3.2018: € 320.-

FLUG:

Flüge bitte selbständig und rechtzeitig buchen!

Anreise: Sonntag - Abreise: Sonntag

Verlängerungswoche möglich!

Transfer vom und zum Flughafen ist kostenlos und organisiert!

ANMELDUNG:

ab sofort möglich unter office@lyn-yoga.com



Wir freuen uns über eine schöne Woche unter spanischer Sonne mit Euch!
Johannes, Evelyn und das Casa-Team