



Yoga & Reisen

Iyengar Yoga und Erlebniswandern in der Toskana mit Inga Rader

Wir schnuppern die trockene würzige Luft der toskanischen Landschaft, blicken über bewaldete Höhenzüge, sanfte grüne Täler und schroffe Apeninpässe. Das ursprüngliche Gebiet am Oberlauf des Arno lädt uns ein, Energie zu tanken. Morgens den Tag mit einer erfrischenden Yogaeinheit zu beginnen, schmackhaft vegetarisch zu frühstücken und danach die einsamen und abwechslungsreichen Gebiete zu erkunden ermöglicht uns, komplett abzuschalten, einzutauchen in uns selbst und nach einer Woche mit neuer Energie, Freude und Zuversicht unseren eigenen Weg weiter zu gehen.

Yoga

„Die Praxis des Yoga macht den Körper aktiv und Energie geladen. Sie verwandelt Verstand und Gemüt und stellt Harmonie zwischen beiden her. Der Yoga sorgt dafür, dass Körper und Geist in Einklang mit der Essenz, der Seele, bleiben, so dass alle drei in eines verschmelzen.“ B.K.S Iyengar

Yoga mit Schwerpunkt Iyengar bedeutet, sich ganz auf den eigenen Körper einzulassen. Wir konzentrieren uns auf das korrekte Ausführen der Übungen. So kann der Körper aufatmen, sich dehnen, recken und strecken. Durch das sehr behutsame Vorgehen und ggf. der Unterstützung mit Gurt und Block fühlt sich der Körper rundum wohl, deshalb eignet sich Iyengar Yoga auch besonders für Yoga-Anfänger.

Frühmorgens beginnen wir mit einer Yogaeinheit (1,5 h): wir begrüßen den Tag aktiv und freuen uns darauf, was er uns bringen wird. Dynamische Übungen, die Körper und Geist anregen, begleiten uns in den Tag.

Beruhigende Übungen werden uns abends darin unterstützen, den Geist wieder zur Ruhe kommen zu lassen und die Erlebnisse des Tages in Freude noch einmal zu erleben und zu reflektieren (1,5 h).

Atemtechniken und Entspannung runden die Yogaeinheiten ab.

Unterkunft

Zwischen Florenz und Arezzo, eingebettet in die Hügelketten des Pratomagno-Gebirgszuges liegt eine von Touristen wenig besuchten Gegend. Hier, auf 600 m in Alleinlage mit wunderschönen Ausblicken auf die wildromantische Hügellandschaft liegt ihre Unterkunft - das "Casa Nova".

Liebevoll restauriert, ist das Anwesen ein idealer Ort, um Yoga zu üben und die Natur gleich vor der Haustür zu erkunden. Wir können uns im Swimmingpool erfrischen oder uns an einen der zahlreichen lauschigen Sitzplätze auf dem Gelände zurückziehen - hier steht der Entspannung nichts mehr im Wege!

Der Yogaunterricht findet je nach Wetter entweder auf der großen überdachten Terrasse oder im gemütlichen Gruppenraum statt.

Es gibt hausgemachte, typisch italienische Verpflegung.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:

Travel & Personality | Im Betzengaiern 29 | 70597 Stuttgart
Tel.: 0711-75 86 777 | info@travel-and-personality.de | www.travel-and-personality.de



Wanderungen

Es stehen 3 Erlebniswanderungen auf dem Programm, die natürlich kein „Muss“ sind, sondern von uns für Sie angeboten werden. Die Gehzeiten betragen etwa 2 – 3 Stunden. Die Wege führen uns hügelab und hügelan, es geht teilweise über unebene steinige Naturwege, die Wanderstiefel erforderlich machen. Jede Wanderung wird mit einer bestimmten Sinneserfahrung verknüpft, die zum Tagesmotto passt.



Ihre Seminarleiterin: Inga Rader

Jahrgang 76; Iyengar Yoga-Lehrerin, Reiseleiterin und Wanderführerin sowie Ergotherapeutin.

Sie leitet Seminare zu den Themen "Yoga" und "Begegnung mit der Natur" im In- und Ausland.

Erste Kontakte mit Yoga seit einem längeren Aufenthalt in Nepal im Jahr 2000. Ausbildung zur Iyengar Yoga-Lehrerin am Iyengar Yoga- Institut Rhein-Ahr e.V., Bad Neuenahr.

Es ist ihr ein großes Anliegen, Menschen die wohltuende und ganzheitliche Wirkung des Yoga zu vermitteln und sie der Natur näher zu bringen.

Termine und Preise

05.06. - 12.06.2010	850,- Euro
18.09. - 25.09.2010	850,- Euro

Leistungen

- 7 Übernachtungen im Zweibettzimmer im Seminarhaus Casa Nova, Poppi, Toskana
- Vollpension
- ca. 15 h Yoga
- Yogalehrerin und T&P_Reiseleiterin Inga Rader

Die Anreise erfolgt individuell. Wir helfen bei der Organisation von Fahrgemeinschaften. Wir vermitteln gerne Flüge (ab 100 Euro) nach Florenz, von dort kann ein Transfer zum Casentino organisiert werden.

Gruppengröße: 4-12 Personen

Hinweis

Partner/innen der Yogareisenden sind herzlich willkommen. Auch ohne Yoga-Praxis ist diese Reise ein gelungener und entspannender Urlaub. Es ist ebenfalls möglich, in den Kurs „hineinzuschnuppern“.

Sowohl unsere Yogaeinheiten als auch unsere Wanderungen eignen sich für alle mit durchschnittlicher Grundkondition und einem gewissen Gefühl für den eigenen Körper. Gemeinschaftssinn und eine gewisse Flexibilität sind ebenfalls wichtig.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Travel & Personality Damson/Paatzsch GbR, Stuttgart auf Ihrem Anmeldeformular, oder einzusehen unter www.travel-and-personality.de.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:

Travel & Personality | Im Betzengaiern 29 | 70597 Stuttgart
Tel.: 0711-75 86 777 | info@travel-and-personality.de | www.travel-and-personality.de