

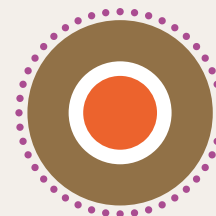
Black Forest Summer-Yoga-Retreat

mit Ali Dashti

Freitag 6. Juli bis Sonntag 8. Juli 2018

»Der Beckenboden - die subtile Kraft aus unserer Körpermitte«

Raus aus dem Alltag! Auf in die Berge!
Sommer, Natur und Yoga im Bergidyll erleben!



YOGA | MITTE

CARMEN SAUTER

Iyengar® Yogalehrerin

Fon 0761 - 630 95 90

info@yoga-mitte.com

www.yoga-mitte.com

Komm mit zum Black Forest Summer Yoga Retreat mit Senior Iyengar-Yoga-Lehrer Ali Dashti

– erlebe ein langes **Yoga-Sommer-Wochenende** in urigem Schwarzwaldidyll.

Umgeben von blühenden Wiesen, mit fantastischem Blick auf die Schweizer Alpen, praktizieren wir Yoga im **modernen Seminargebäude**, werden perfekt umsorgt mit **Bio-Essen** und sind stilvoll untergebracht in einem liebevoll ausgebauten **Schwarzwaldhof**.

DAS THEMA Im Yoga ist der **Beckenboden** eine wichtige **Basis** für alle **Körperhaltungen** (asanas) und mitverantwortlich für einen ausgewogenen **feinstofflichen Energiefluss** (prana) im Körper.

Der Beckenboden ist daher der Schlüssel zu einer guten Körperhaltung und einem **stabilen inneren Gleichgewicht**. Wer den Beckenboden aktiviert, fühlt sich wohler und wird belastbarer. Ist der Beckenboden hingegen geschwächt, bleiben **Beweglichkeit** und **Lebensfreude** in der Mitte des Körpers blockiert.

Wir arbeiten während des Yoga-Wochenendes an einer Yogapraxis, die entsprechende Muskelgruppen im Becken gezielt stärkt und den Energiefluss im Körper spürbar aktiviert.

DAS RETREAT BIETET DIR

- 11 Stunden intensive Asana- und Pranayama-Praxis zum Thema Beckenboden mit Ali Dashti, Senior Iyengar-Yoga Lehrer mit über 25 Jahren Lehrerfahrung!
- einen besonderen Kraftort inmitten der Natur
- leckere, vegetarische Vollpension
- idyllischer Badesee und Wanderwege in nächster Umgebung
- Stille und Zeit für Dich
- einen persönlichen und sicheren Rahmen



Ali Dashti ist einer der wenigen **Senior Iyengar-Yoga Lehrer** in Europa, der aus Pune, Indien, stammt, wo er seit 1986 am **Iyengar-Yoga-Institut (RIMYI)** als Schüler von **B.K.S. Iyengar, Geeta** und **Prashant Iyengar** gelernt und selbst unterrichtet hat. Heute leitet er mit **Patanjali-Yoga Switzerland** in Bern (www.patanjali-yoga.info) sein eigenes **»Institute for Yogic Sciences«**. Sein Wissen und seine Erfahrung auf dem Gebiet des Yoga sind

international gefragt. Auch zeigt er, unter anderem in **»Yoga, the Path to Holistic Health«** und in

»Preliminary Course«, die korrekte Ausführung der Asanas. 2014 hat er sein eigenes Buch

»Yoga Sadhana, the Art of Sequencing Asanas and Pranayamas« herausgegeben.



Summer-Yoga-Retreat

DAS SEMINARHAUS HOLLERBÜHL

liegt bei **Dachsberg im Schwarzwald** etwa 1 Stunde Fahrt von Freiburg, Basel und Zürich entfernt.

Ursprünglich, friedlich echt, so lässt sich das Seminarhaus Hollerbühl mit seiner grandiosen Lage umgeben von blühenden Wiesen, Bergwäldern und einsamen Hochmooren beschreiben. Ein Ort, wie es sie im Schwarzwald nicht viele gibt.

Das Gästehaus ist ein alter **Hotzenwälder Hof**, nach baubiologischen Maßstäben in ein gemütliches Gästehaus verwandelt, freundlich und individuell eingerichtet, mit charmanter Ausstrahlung und einer ganz **besonderen Energie**. Verwöhnt wird im behaglichen Esszimmer mit Kachelofen mit einer liebevoll zubereiteten **vegetarischen Vollpension**. Der moderne **großzügige Seminarraum** mit seinen 115 qm Fläche und riesiger Fensterfront, bietet einen fantastischen **Blick** auf Garten und **Schweizer Alpen**.

UNTERRICHTSSPRACHE

Englisch, bei Bedarf Deutsch

MITZUBRINGEN FALLS VORHANDEN

Matte, Gurt, 2 Klötze, 1 Decke, 1 Bolster

TEILNAHMEGEBÜHR RETREAT

Regulär 210,- €
(ohne Unterkunft und Verpflegung)
Frühbucher bis 15.2.2018 195,- €
(ohne Unterkunft und Verpflegung)

Dein Platz ist nach Eingang der Zahlung der Teilnahmegebühr fest für dich gebucht. Bitte frühzeitig anmelden, da die Plätze begrenzt sind! Bitte bei Anmeldung den Zimmerwunsch angeben, damit dieser Zimmerwunsch ermöglicht werden kann!

UNTERKUNFT MIT VOLLPENSION IM SEMINARHAUS

6 Einzelzimmer (Bad auf Stockwerk) 94,- €/pro Pers./Tag
7 Doppelzimmer (Bad auf Stockwerk) 84,- €/pro Pers./Tag
1 Dreibettzimmer (Bad auf Stockwerk) 66,- €/pro Pers./Tag

Unterkunft und Verpflegung werden nach Ankunft direkt im Seminarhaus Hollerbühl bar bezahlt.
Bitte an ausreichend Bargeld denken! Kein EC-Cash möglich!

PROGRAMM

Freitag 06. Juli 2018

16.00 Uhr Ankunft
16.30 - 18.00 Uhr Asana-Praxis
18.30 Uhr Abendessen

Samstag 07. Juli 2018

7.30 - 8.30 Uhr Pranayama
8.30 - 9.30 Uhr Leichtes Frühstück
9.30 - 11.45 Uhr Asana-Praxis
12.15 Uhr Mittagessen
16.00 - 17.30 Uhr Asana-Praxis
18.00 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Abendprogramm

Sonntag 08. Juli 2018

7.30 - 8.30 Uhr Pranayama
8.30 - 9.30 Uhr Leichtes Frühstück
9.30 - 11.45 Uhr Asana Praxis
12:15 Uhr Mittagessen
13.00 - 14.30 Uhr Asana-Praxis
15.00 Uhr Abreise

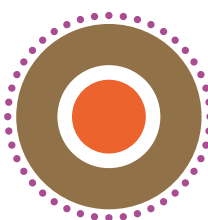
STORNOBEDINGUNGEN

Der Platz ist nach Erhalt der Teilnahmegebühr fest gebucht. Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor dem Termin wird eine Kostenpauschale in Höhe von 50% der Teilnahmegebühr und Unterkunft erhoben.

Danach beträgt die Kostenpauschale 80% der Teilnahmegebühr und Unterkunft.
Die Kostenpauschale entfällt, wenn der Zurücktretende einen Ersatzteilnehmer benennen kann.

ANFAHRT

Seminar- und Ferienhaus Hollerbühl
Schmalenberg 20 | 79875 Dachsberg | www.hollerbuehl.de



ANMELDUNG

YOGA MITTE | Carmen Sauter
info@yoga-mitte.com
www.yoga-mitte.com
0049 (0)761 - 630 95 90
0049 (0)177 - 188 47 27