

## Programm

# Yoga-Retreat mit in der Toscana

Im Herzen der Toscana, inmitten von Olivenhainen und Zypressen, am grosszügigen Pool mit Sonnenschirmen und bequemen Liegen die Seele baumeln lassen und die Augen in der Weite des Tales mit seinem hügeligen Panorama entspannen: pan horao, altgriech. - „alles oder ganz sehen“.

In täglicher Yogapraxis die Höhen und Tiefen der eigenen Befindlichkeit erkunden. Den Körper stärken, den Geist klären, Ruhe finden - ganz tief im eigenen Herzen ankommen.

Pferden in ihre seelenvollen Augen schauen - auf ihren Rücken sich im „animalischen“ Rhythmus wiegen - unter Anleitung im Reitviereck oder bei einem Ausritt.

Dieses und vieles mehr finden Sie - ganz nach Lust & Laune - in unserer Yoga-Ferienwoche mit [www.yogapace.ch](http://www.yogapace.ch).

**Datum:** Samstag, 28.5.2016 - Samstag, 4.6.2016

**Hotellerie:** Im Doppelzimmer in Apartments, ausgestattet mit eigenen Terrassen, auf diversen typisch toscanischen \*\*\*Landgütern in Moncioni, Swimmingpool (6 x 14 m), Pferdestall, Tischtennis, Boccia + Mietbikes. Frisch zubereitete, ursprüngliche toscanische Küche, serviert mit einer schönen Auswahl an Weinen aus der Region.

**Fokus:** Eine selbstständige Yogapraxis erlernen, die spirituelle Erfahrung in den Alltag zu integrieren verhilft.

Über den Körper dich mit dir selbst und der Welt verbinden - eine evolutionäre Haltung annehmen, die das eigene Verhalten revolutioniert. So wirkt Yoga im Innen wie im Aussen.

Tägliche Praxis führt dich immer wieder schnell in dein Zentrum und entfaltet so ihre regulative Kraft. Du findest deine eigene Autorität - ein wichtiger Schritt zur Selbstbestimmung.

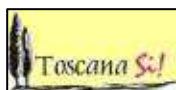
Einfach sein und mit erweiterter Sensibilität die Schönheit der Natur wahrnehmen: Geräusche, Lichtwechsel, Farbenspiele, Gerüche. Dich berühren lassen - in wortloser Kommunikation mit der Umgebung.

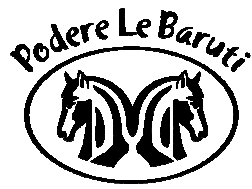
**Ausrüstung:** Yogamatten, Meditationskissen, lockerer „Zwiebellook“ für die Morgenmeditation

**Programm:** Die Yogapraxis findet im Freien statt - auf unebener Wiese entwickeln wir die Flexibilität, uns wie ein Bambus den Gegebenheiten anzupassen und unsere Stabilität zu finden.

Wer gerne frühmorgens mit den Vögeln und Wildschweinen erwacht, ist herzlich eingeladen gemeinsam im klaren Morgenlicht mit Carmen zu meditieren.

**Versicherung:** Eine Unfallversicherung ist Sache eines jeden Teilnehmers und es wird jegliche Haftung ausdrücklich abgelehnt.





**Samstag:** Individuelle Ankunft am späteren Nachmittag (ab 16.00 - 18.00 h),  
Bezug der Zimmer/Wohnungen

**Sonntag:** Begrüßungsapero mit kaltem Buffet und Vorstellung der Teilnehmer/innen und  
Gastgeber und dem Ablauf des Programmes (evtl. Abweichungen können individuell  
vereinbart werden) ab 17.00 h

**Freitag:** Toscanisches 4-Gang-Menü als Abschluss der Yogawoche ab 19.00 h

**Täglich:** 5.45 h - 6.45 h Meditation  
7.00 h - 9.00 h Yogapraxis (mit Pranayama)  
9.15 h - 10.30 h Yogaphilosophie & Mantrasingen (begleitet von Tee und Frühstück-  
snacks)

**3 Abende:** 17.00 h - 18.45 h Yogapraxis & Präsentation der Vita und Philosophie wegweisender  
Yogis

Nach dem Nachtessen besteht die Möglichkeit gemeinsam yogaspezifische DVD's  
anzuschauen.

Das Programm kann je nach Witterung angepasst werden.

**Ciao ci vediamo in Toscana!**

