



EUROPA: DEUTSCHLAND

YOGA INTENSE – IM BUDDHISTISCHEN KLOSTER NAHE HEIDELBERG

- > * Ashtanga Yoga auf hohem Niveau
- > * Idyllisches Seminarhaus
- > * Yoga und Erholung

Sie möchten Ihren Körper mit kraftvollem, dynamischem Ashtanga-Yoga in Schwung bringen? Sie suchen eine Möglichkeit, körpereigene Energien aufzubauen und Ihren Geist zu fokussieren? Bei den Yoga Retreats mit Stephan Suh lernen Sie, bei sich selbst anzukommen – auf leichte, entspannte und vollkommene Weise.



REISEDETAILS

1. - 4. Reisetag: Zum Inhalt

Bei jeder Yogaeinheit steht ein Thema im Mittelpunkt, welchem die einleitende Meditation, die Asanas aus dem Ashtanga Yogastil und die abschließende Entspannungsphase gewidmet sind.

Beispiele aus den Programminhalten:

Passion is our Engine Beckenöffnungen spielen eine wichtige Rolle für den inneren Antrieb. Leidenschaft ist ein starker Motor.

Folge Deinem Herzen: Brustkorböffnung, spezielle Atemübungen und Optimierung der Körperhaltung.

iYoga: Entschleunigung muss im Zeitalter der fortschreitenden Technologien stattfinden, sonst kommen wir nicht mehr aus dem Hamsterrad heraus.

Finde die Gelassenheit: Energiefluss des Herzens stimulieren, Konzentration auf die innere Harmonie und Gelassenheit.

Stephan und Young-Sun bauen ihren Unterricht so auf, dass er sowohl für Yogaeinsteiger als auch Yogageübte interessant ist. Dabei steht immer ein konkretes Thema im Mittelpunkt. Zu Beginn der Stunde stimmen Sie sich mit einer Meditation ein, um den Geist zu Ruhe zu bringen. Danach widmen Sie sich den Übungen, den sogenannten Asanas. Nach Beendigung der Praxis gibt es immer eine Entspannungsphase. Die Tradition des Yoga Intense ist der sogenannte Ashtanga-Yogastil.

Stephan und Young-Sun unterrichten bei diesem energetisierendem Yogastil sowohl mit dynamischen Phasen (Vinyasa) als auch mit Haltephasen, bei der man **Dehnung, Kräftigung und Stabilisierung** erfährt. Durch die Yogapraxis erfahren Sie eine **innere Ruhe**, die Sie vielleicht in der Form noch nie erlebt haben. Man ist ganz bei sich und kann sich von ermüdenden Gedanken distanzieren. Yoga Intense verhilft Ihnen, zu sich selbst zu kommen – und das auf eine leichte, entspannte und vollkommene Art und Weise. Lassen Sie sich inspirieren durch das abwechslungsreiche und angenehm leichte Repertoire von Stephan.

Ganz nach dem Motto: **Trust yourself- Feel it - Enjoy it!**

Programmbeginn: 1. Tag 16.00 h, Programmende letzter Tag ca. 13.00h

Programmumfang: 1. Tag und letzter Tag: je eine Einheit zu 2 Stunden. An den übrigen Tagen je eine Vormittageinheit und eine Einheit am späten Nachmittag zu 2 Stunden.

Programmleitung

Stephan Suh und Young-Sun Cho

Ihr Urlaubsort - Deutschland/Wald-Michelbach - Kloster Buddhas Weg

Das Seminarhaus Kloster Buddhas Weg liegt rund 20 Minuten von der Zwei-Burgen-Stadt Weinheim entfernt, von wo aus eine regelmäßige Anbindung über den ÖPNV per Bus (Linie 681, ab Weinheim Bergstraße, Bahnhof) eine leichte Anfahrt für die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln bietet.

Mannheim liegt nur knapp 40 Minuten mit dem Auto entfernt, sowie die Universitätsstadt Heidelberg, sodass auch schöne Ausflugsziele ohne großen Zeitaufwand erreichbar sind.

Nicht ab vom Schuss, aber weg vom Stress

Die Lage unseres Zentrums ist ideal, um sich voll auf das Programm zu konzentrieren. Inmitten vom Unesco-Kulturerbe Bergstraße-Odenwald gelegen, finden Sie einen kraftspendenden Ort der Ruhe und Entspannung vor.

Gästehaus in Buddhas Weg

Das Gästehaus von Buddhas Weg hat eine Kapazität von derzeit 80 Zimmern, die dazu einladen, einmal völlig abseits vom täglichen Stress zu verschlafen und wieder bei sich anzukommen.

Nutzen Sie die schier endlosen Wanderwege, die Sie direkt vom Haus aus antreten können. Machen Sie ein Sonnenbad im Zen-Garten oder der Sonnenterrasse von dem wunderschönen Teehaus und lassen die Blicke über den malerischen Überwald schweifen bei einer Tasse chinesischem Tee oder Kaffee.

Die Zimmer für Gäste liegen im Seminarhaus und sind alle barrierefrei per Aufzug erreichbar.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
04.05.2016	08.05.2016	X	590 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 4 Nächte Buddhas Weg
- > - Halbpension
- > - Teepausen während des Programms
- > - Programm "Yoga Intense"

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 14

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.