



EUROPA: DEUTSCHLAND

## BE BETTER YOGA RETREAT MIT KERSTIN INTRODUCING TOM

- > - Yin & Yang im wunderschönen Allgäu
- > - harmonische Energien
- > - regionale Küche

Ein Frühlings Yoga Retreat mit Kerstin Linnartz und Tom Strohmets! Gelebtes Yin & Yang im wunderschönen Allgäu.



## REISEDETAILS

## **1. - 4. Reisetag: be better YOGA Retreat mit Kerstin introducing Tom**

Im Frühling nächsten Jahres wird Kerstin Ihnen einen der ersten be better YOGA Lehrer vorstellen, der das be better YOGA Teacher Training erfolgreich absolviert hat und nun zum Lehrer-Team von be better gehört. Das Retreat wird gemeinsam von Kerstin und Tom unterrichtet - ein Genuss von perfektem Yin und Yang!

Kerstin´s dynamische, sanfte und zugleich zupackende Art und ihre jahrelange Erfahrung im Unterrichten in Kombination mit Tom´s Frische und seinem humorvollen Esprit machen diesen Retreat zu einem freudvollen Erlebnis, nach dem es einem garantiert besser geht als zuvor!

Egal, ob Sie an einer herausfordernden Praxis interessiert ist, Erholung und Reduzierung von Stress suchen oder sich in Gesellschaft toller Leute ablenken oder auf sich besinnen möchtest-Sie werden das Beste für Sie aus dieser Woche ziehen!

**Programmumfang:** täglich zwei Yogaeinheiten, am An- und Abreisetag je eine Einheit.

Programmbeginn erster Tag: 16.00 h, Ende am letzten Tag nach dem Frühstück.

### **Das Seminarzentrum Sonnenstrahl in Kisslegg, Allgäu/Deutschland**

Das Yoga- und Seminarzentrum Sonnenstrahl befindet sich in Kisslegg, einem schönen Luftkurort im Landkreis Ravensburg im Südosten von Baden-Württemberg, im württembergischen Allgäu. Im Jahre 1994 von den Betreibern Petra und Benno Scheyer erworben, hat es sich im Laufe der Jahre zu einem international bekannten Seminarzentrum entwickelt. Für die Gastgeber ist es das Wichtigste, den Gästen einen Raum zu bieten, in dem sie ihre Urlaubs- und Programmzeit mit wertvollen Erfahrungen anreichern können.

Die Vorzüge des Hauses offenbaren sich erst im Laufe Ihres „Da-Seins“: Der geheilte Ort, die harmonischen Energien, die Mitarbeiter, das Essen, das Energiekonzept als Beitrag zum Umweltschutz und nicht zuletzt die enge Zusammenarbeit mit den Seminarleitern als gleichwertige Partner sind allesamt Mosaiksteine, deren Zusammenspiel das Sonnenstrahl ergeben.

#### **Ihre Zimmer**

Für Ihren guten Schlaf ist gesorgt: störende Einflüsse wie Elektrosmog werden so gut es geht vermieden. Außerdem werden Sie auf dem gesamten Anwesen vor Erdstrahlung geschützt. Die Zimmer sind mit Dusche, WC, Einzel- oder französischem Bett und Telefon ausgestattet. Kostenloses WLAN steht nur in der Astrobar zur Verfügung.

Zimmerreinigung ab dem dritten Tag Ihres Aufenthaltes. Das schont Umwelt und Ihre Privatsphäre. Sollten Sie unter der Zeit etwas getauscht oder gereinigt wünschen, so ist dies natürlich gerne möglich.

#### **Ihre Verpflegung**

Ihnen eine frisch zubereitete Kost mit regionalen Produkten anzubieten, ist die Maxime der Küche. Während Ihres Aufenthaltes erwartet Sie jeden Tag ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit dem beliebten „Sonnenstrahl-Müsli“. Mittags und abends steht jeweils ein Buffet mit Suppe,

abwechslungsreichen Salatvariationen, wechselnd warme Speisen und einem leckeren Nachtisch für Sie bereit. Grundsätzlich gibt es vegetarische Speisen. Spezielle Essenswünsche oder Unverträglichkeiten bitte rechtzeitig bekannt geben.

Alle Eier, die im Seminarzentrum Sonnenstrahl verarbeitet werden, kommen von Firleys Freilandhof aus Bad Wurzach. Rund 1000 Hühner leben auf dem Freilandhof der Familie Firley, die den Betrieb in dritter Generation führt. Die Hühner dürfen sich auf der 10 000 Quadratmeter großen Wiese und auch im Stall frei bewegen, scharren oder sandbaden. Das Futter entspricht sowohl den Qualitätsansprüchen des Vereins für kontrollierte Tierhaltung (KAT) als auch denen des Qualitätsprogramms „Offene Stalltür“. Der Freilandhof der Familie Firley ist ein anerkannter Freilandbetrieb, zugelassen und kontrolliert durch das Regierungspräsidium Tübingen.

### **Chill-out in der Astrobar**

Mit Blick auf den idyllischen Zellersee ist die Astrobar zum traditionellen Treffpunkt vor, nach und in den Pausen der Seminare geworden. Es wird dort philosophiert, diskutiert, aufgearbeitet, sich vernetzt, ausgetauscht und neu gefunden und das alles bei einem Yogi-Tee, Licht-Wasser, Cappuccino, Astro-Cocktail oder auch einem Glas Bio-Bier oder Wein. Der Großteil des Getränkeangebots ist bio-zertifiziert. Der Sternenhimmel, der in der Astrobar schimmert, wenn es dunkel wird, ist enthält übrigens die echten Sternbilder, die es am Firmament zu sehen gibt.

**Wasser** ist Informations- und Energieträger. Im Sonnenstrahl trinken Sie in den Pausen Wasser aus einem Lichtmatrixfilter. Dieser filtert die stofflichen Anteile im Wasser weitestgehend aus und verändert die „Informations-Übersättigung“ des Trinkwassers dahingehend, dass eine Art „Informations-Entleerung“ während der Filtration stattfindet. Dieses Wasser kann deshalb viel mehr aufnehmen und wieder abführen und unterstützt somit auf der physischen Ebene den Prozess der inneren Reinigung.

### **Ihr Wellness**

Das Hallenbad im Sonnenstrahl ist sowohl ein öffentliches Schwimmbad als auch ein Anwendungsbad für Wasserarbeit. Das Becken hat eine Größe von 14 x 8 Meter und die Wassertemperatur beträgt konstant 35 Grad Celsius. Das Wasser ist echtes Thermalwasser. Es kommt aus etwa 1000 Meter Tiefe aus der nahegelegenen Otto-Quelle, die 1978 von der Mineralbrunnen Krumbach GmbH entdeckt wurde. Etwa 2000 Liter des Thermalwassers bezieht das Seminarzentrum Sonnenstrahl täglich, damit so wenig Chemie wie möglich eingesetzt werden muss, um das Wasser rein zu halten. Der Mineraliengehalt des Wassers ist bedeutend höher als der von normalem Leitungswasser. Die Mineralien nimmt die Haut beim Baden auf.

Neben dem Schwimmbad steht eine Sauna oder Wellness Behandlungen, zB Watsu zur Verfügung.

### **Die Umgebung**

Der zwei Hektar große Park, der das Seminarzentrum umgibt, hüllt das Sonnenstrahl in Natur und schirmt die Außenwelt ab. Mit nur einem Schritt aus dem Gebäude betreten Sie den gut gepflegten Rasen und stehen inmitten schattenspendender Bäume, die für reichlich frische Luft sorgen. Im Sommer lädt der Park Sie dazu ein, sich in die Sonne zu legen. Im Herbst ist es ein Vergnügen, im heruntergefallenen Laub spazieren zu gehen. Im Winter macht es Spaß, im Schnee

zu stapfen und im Frühling locken bunte Blüten wieder ins Freie. Der Park ist jedoch viel mehr als „nur ein Garten“. Er ist sozusagen der sechste Seminarraum, denn er eignet sich hervorragend für jede Art von Freiluftveranstaltung.

### Tun mit Nachhaltigkeit

Energie durchdringt das gesamte Dasein. Sie spendet Wärme, Licht und Leben. Das Yoga- und Seminarzentrum Sonnenstrahl will mit gutem Beispiel vorangehen und mit einem energetisch ganzheitlichen Konzept zur Heilung unserer Natur und Mutter Erde beitragen: Das gesamte Anwesen ist nach der **indischen Architekturlehre Vaastu** geheilt und zahlreiche **Energiesparmaßnahmen** sorgen dafür, dass das Sonnenstrahl nur noch sehr wenig Energie verbraucht.

### Feel-Good Boutique

Yogakleidung, die Ihren Energiefluss aktiviert und Ihre Chakren öffnet. Das verspricht der Allgäuer Textilhersteller "The Spirit of OM", der mit einem speziell entwickelten Verfahren eine bio-energetische Schwingung in den Stoff der Kleidung einprägt. "Feng Shui zum Anziehen" heißen die T-Shirts, Pullover oder Hosen, die farblich der ayurvedische Tri-Dosha Lehre nachempfunden wurden. Die "The Spirit of OM"-Kleidung gibt es in Petra Scheyers Feel Good Boutique im Erdgeschoss des Seminarzentrums Sonnenstrahl. Auch Handtücher, Bademäntel oder Kissen. Die feinstofflichen Textilien von "The Spirit of OM" lassen wenige Wünsche offen.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
02.10.2016	16.10.2016	X	2.090 €
10.06.2017	14.06.2017	X	820 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > - 4 Nächte Seminarzentrum Sonnenstrahl
- > - Vollpension
- > - Programm "be better YOGA Retreat Kerstin introducing Tom"

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 13

## 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.