



EUROPA: SCHWEDEN

## YOGAREISE SCHWEDEN: YOGA IM FLUSS VON YIN UND YANG

- > \* Eintauchen in die unberührte Natur Schwedens
- > \* Vinyasa Yogurlaub
- > \* Ruhe, Entspannung
- > \* Schwedisches Dorfleben

Auszeit vom Alltag. Zur Ruhe kommen. Zeit für sich haben. Yogurlaub in wundervoller Naturlandschaft Schwedens. In dieser Woche geht es ums Hineinhorchen, die Lebensenergie zu erspüren. Raum, Stille und Natur dieser wunderschönen Gegend im Norden Schwedens unterstützen dabei, zurück in die eigene Mitte zu kommen.



## REISEDETAILS

### 1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

### Programm

Diese Yogawoche in Schweden steht ganz im Zeichen von Yin und Yang. **Ruhe und Gelassenheit** stellen sich ein, wenn die Lebensenergie frei fließt. Jeder Tag ist einem bestimmten Thema, einem Organ, und seinen Funktionen gewidmet. Sie erfahren viel über die **Meridiane** und deren Aufgaben.

Der bewusste Wechsel von **Aktivität und Passivität**, von Bewegung und Ruhe, von Schnelligkeit und Langsamkeit – also von Yang und Yin – in der Yogapraxis bringen Sie zurück in die eigene Balance. In den **Yoga Nidra-Meditationen** stellt sich innere Ruhe und tiefer Frieden ein.

**Samstag:** Anreise

**Sonntag**

Einführung in das Konzept von Yin und Yang im modernen Yoga

Nieren- und Blasenmeridian: Die Funktion, Vinyasa-Flow und Yin Yoga

Entspannung mit Yoga Nidra

**Montag**

Leber- und Gallenblasenmeridian: Die Funktion, Vinyasa-Flow und Yin Yoga

Entspannung mit Yoga Nidra

**Dienstag**

Milz- und Magenmeridian: Die Funktion, Vinyasa-Flow und Yin Yoga

Entspannung mit Yoga Nidra

**Mittwoch**

Meridiane von Lunge, Herz und Darm: Funktion, Vinyasa-Flow und Yin Yoga

Entspannung mit Yoga Nidra

**Donnerstag**

Vinyasa-Yoga: „Stabile Mitte, geöffnetes Herz“

Yin Yoga für entspannte Schultern und freien Brustkorb

Entspannung mit Yoga Nidra

**Freitag**

Vinyasa Yoga: „Zwischen Himmel und Erde“ – geerdet und leicht zugleich im Wechseln von Yin und Yang

Entspannung mit Yoga Nidra

**Samstag:** Abreise

**Programmumfang:** täglich zwei Einheiten zu je zwei Stunden. Der An- und Abreisetag sind programmfrei.

Das Programm ist für Anfänger und Yogageübte geeignet.

## **Stille & Natur erleben**

---

Wer die Stille liebt, ist hier richtig. Wer die unberührte Natur schätzt, ebenso. Ein Gefühl des Friedens kommt auf wenn man, am See sitzend, die Wolken beobachtet. Oder die Vögel. Oder den Wind, wie er sanft die Blätter und Bäume wiegt. Keine Ablenkung durch Straßenlärm. Keine Verführung durch Shopping-Tempel.

Nur Stille und ganz bei sich selbst sein. Diese Woche in Schweden ist eine echte Chance, sich zurückzunehmen aus Lärm und Hektik, die oft im Alltag vorherrschen. Eine echte Chance, mit sich selbst zu sein, und Kraft aus der Stille und aus der Natur zu schöpfen.

## **Innehalten und das Leben spüren!**

### **Ihr Urlaubsort - Stilleben in Amot**

## Schweden – Amot – Stilleben

Seen, Wälder, rote Häuser. Das sind meist die ersten Bilder die im Kopf entstehen, sobald man an Schweden denkt.

Stille, Natur pur, Friede. Beschreiben in Kurzform, was man in Amot, dem kleinen Örtchen in Mittelschweden, unmittelbar spürt.

Amot liegt zwei Stunden nördlich von Stockholm. Der Ort mit 350 Einwohnern besteht aus roten Häusern, Seen, Wäldern. Eine Kirche, eine Kapelle und ein kleiner Supermarkt.

Die Unterbringung erfolgt in unterschiedlichen Häusern, die jeweils 2-4 Schlafzimmer, ein Wohnzimmer, Küche, Bäder/WC, haben. Fahrräder gehören ebenfalls zur Grundausstattung. Die Entfernung der Häuser vom Haupthaus und dem Yogaraum ist zwischen 200 und 700 Meter.

Der nächste größere Ort Okelbö ist ca. 15 Fahrminuten entfernt.

Herrliche Naturlandschaft bestehend aus Wäldern, Wiesen und zahllosen Seen ist das Highlight der Region. Diese erkundet man entweder zu Fuß, mit dem Fahrrad oder man leiht den zu "Stilleben" gehörenden Volvo, inklusive Kassettenrecorder mit Abba-Musik.

## **Stilleben - ein Konzept mit Nachhaltigkeit**

Jeroen und Sam haben im kleinen Ort Amot ein Urlaubskonzept geschaffen, das in punkto Nachhaltigkeit seinesgleichen sucht. Die Gäste wohnen in einem der für Schweden typischen falunroten Häuser. Kein großes Hotel, keine große Infrastruktur.

Zu den Mahlzeiten trifft man sich im weißen Haus am See. Hierher führt ein Spazierweg, oder man nimmt das Fahrrad, das in jedem Haus zur Verfügung steht und in Schweden ein beliebtes Fortbewegungsmittel ist.

Warum das Konzept "**Stilleben**" heißt wird spätestens dann klar, wenn man im Haus sitzt und das Frühstück genießt. Der kleine, sehr geschmackvoll eingerichtete Raum strahlt Gemütlichkeit aus. Und eben Stilleben.

Die Yogaeinheiten finden in der 100 m entfernten ehemaligen Kapelle statt – vom schlichten Raum mit Holzboden und viel Licht blickt man über See und Wälder.

Die köstlichen Bio-Mahlzeiten werden von Jeroen und Sam persönlich zubereitet. Vieles kommt aus dem eigenen Garten, der Rest großteils von einem der Nachbarhäuser. Das selbstgebackene Brot stellt das berühmte schwedische Knäckebröd ziemlich in den Schatten.

Den beiden ist es ein Herzensanliegen, ein Urlaubsangebot zu bieten, das Möglichkeiten bereithält, die Natur intensiv zu erfahren, und die Besonderheit und tiefwirkende Energie des Landes zu spüren. Alles in kleinem, feinen Rahmen und mit persönlicher Note.

## Stille & Natur erleben

Wer die Stille liebt, ist hier richtig. Wer die unberührte Natur schätzt, ebenso. Ein Gefühl des Friedens kommt auf wenn man, am See sitzend, die Wolken beobachtet. Oder die Vögel. Oder den Wind, wie er sanft die Blätter und Bäume wiegt. Keine Ablenkung durch Straßenlärm. Keine Verführung durch Shopping-Tempel.

Nur Stille und ganz bei sich selbst sein. Diese Woche in Schweden ist eine echte Chance, sich zurückzunehmen aus Lärm und Hektik, die oft im Alltag vorherrschen. Eine echte Chance, mit sich selbst zu sein, und Kraft aus der Stille und aus der Natur zu schöpfen.

### Innehalten und das Leben spüren!

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
11.06.2016	18.06.2016	X	1.350 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen
- > - 7 Übernachtungen
- > - Vollpension (BioKost, teilweise Eigenanbau)
- > - Kaffee, Tee, Kuchen am Nachmittag
- > - Programm "Yoga im Fluss von Yin und Yang"
- > - 1 Ausflug: Wandern abseits der gewohnten Route
- > - 1 Sammeltransfer ab/bis Flughafen Stockholm

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

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.