

„Achtsamkeit, Balance und neue Perspektiven“
AYI® Yoga-Retreat in der Toskana

01. – 08.09.2018



Eingebettet zwischen ursprünglichen Wäldern und Olivenhainen liegt das Seminarhaus "Terenzana". Das Anwesen bietet einen atemberaubenden Blick über das Tal und eine beruhigende Atmosphäre, die Kraft und Inspiration tanken lässt. Viele schöne Plätze, rund um das Haus, bieten genügend Rückzugsmöglichkeiten. Der große Pool lädt zum Baden und genießen der Sonne ein.

Unter der Leitung von **Marion Böck, Yogalehrerin BDY/EYU und AYI® Inspired- und AYI® Advanced-Ausbildungsleiterin** mit langjähriger Kurs- und Ausbildungserfahrung gewinnen Sie **Anregungen für mehr Achtsamkeit in Ihrer Yogapraxis und im Alltag sowie praxiserprobte Anregungen zur Burnout-Prophylaxe.**



Eine maßgeschneiderte Yogapraxis, geführte Meditationen, spezifische Prāṇāyāma-Techniken und Entspannungsverfahren lässt Sie körperlich, geistig und seelisch in reizvoller Umgebung Kraft schöpfen und Lebensfreude stärken. Voller Motivation und wertvollen Hinweisen zur Stressreduzierung des beruflichen Alltags kehren Sie aus Ihrem Urlaub zurück.

Yoga

Täglich 2 Stunden Yogapraxis am Morgen, nach Absprache Meditationen, Atemübungen und Trainingsangebote am Nachmittag. Der Rest des Tages steht ansonsten zur freien Verfügung
Kursgebühr 300,- € für die Retreat-Woche

Zimmer

Die im Landhaus befindlichen Zimmer und Apartments, alle mit eigenem Badezimmer, sind liebevoll und gemütlich eingerichtet und wurden alle neu restauriert. Uns ist es gelungen, für das Yoga-Retreat ein Kontingent an Einzel- und Doppelzimmern sowie Apartments zu reservieren. (Preise inkl. vegetarischer Halbpension auf Anfrage)

An- und Abreise

(Flug nach Pisa oder Anfahrt mit eigenem PKW, Details auf Anfrage)

Anmeldung:

Anmeldung bis Ende April 2018 über Yoga Balance Augsburg,
nähere Infos: www.yogabalance-augsburg.de

