

Yoga-Woche in Portugal (Algarve)

vom 23.-30. September 2017

in der Casa Vale da Lama mit Sarah Della Pietra



Die Casa Vale da Lama ist eine natürliche Oase (Permakultur), fernab von der Hektik des heutigen Lebens. Atme durch und kehre mit innerer Stärke und entspannt zurück in den Alltag.

Fokus dieser Yogawoche: Wir werden täglich zwischen 5-6 Stunden Yoga praktizieren in Verbindung mit den sieben Chakren. Atem- und meditative Übungen werden Teil der Praxis sein. Die Morgen-Praxis wird aktiv & dynamisch sein, die Nachmittagspraxis regenerativ & entspannend.

Das kontinuierliche Praktizieren von Yoga während 6 Tagen ermöglicht dir eine Tiefe zu erreichen, die im Alltag nicht möglich ist. Deine Wahrnehmung für Körper, Atem und Geist wird intensiviert. Es lösen sich Spannungen, Blockaden und es passieren spürbare Veränderungen sowohl auf der physischen als auch mentalen und emotionalen Ebene. Mit dieser Yoga-Woche gönnst du dir eine Zeit des Rückzugs und der Reflexion, um danach erfrischt, inspiriert und mit klarem und entspanntem Geist in den Alltag zurück zu kehren.

Tagesablauf:

7:30 Uhr Früchte und Tee

8:00 Uhr bis 10.30 Uhr Yoga-Praxis

11 Uhr reichhaltiges Frühstück (vegetarisch)

15 Uhr Früchte und Kuchen, Kaffee/Tee

16:00-18:30 Uhr Yoga-Praxis

19:00 Uhr Abendessen (vegetarisch)

Abendprogramm gelegentlich und fakultativ

Freizeit: Es gibt lauschige Plätzchen um sich zurückzuziehen, oder man genießt die Zeit am Pool oder am Strand oder spaziert durch die schöne Gegend. In einem 30 Minütigen Spaziergang erreicht man den Strand. Die Casa Vale da Lama ist 3 km von Odiáxere entfernt, einem kleinen

Städtchen mit Restaurants und Läden. Am Mittwochnachmittag ist kein Yoga, dafür Zeit für grössere Ausflüge oder das süsse Nichts-Tun zu praktizieren:)

Kursbeginn/Anreise: Individuell am Samstag, den 23. September ab 14 Uhr. Kursbeginn mit dem Nachtessen um 19 Uhr. Bitte Flug nach Faro (80 km Entfernung, Fahrzeit ca. 1 Stunde) entsprechend planen.

Kursende/Rückreise: Individuell am Samstag den 30. September. Kursende nach dem Frühstück am Samstag. Check out bis Samstag 12 Uhr.

Es gibt Platz für 17 Kursteilnehmer/innen. Da die Nachfrage nach einer Yoga-Woche sehr gross ist, werden leider keine Einzelzimmer zur Verfügung gestellt.



Die Kosten pro Person:

Essen und Unterkunft: ab 420 Euro (im 3-er Zimmer, 475 Euro (im 2-er Zimmer), Kurs-Kosten: 590 Fr.

Der Flug muss selbst organisiert werden.

Die ganze Administration der Yoga-Woche habe ich Carmen Costa übergeben. Sie organisiert seit vielen Jahren diverse Yogaworkshops und Yoga-Ferien im In-und Ausland. Sobald Du Dich bei mir für die Yoga-Woche angemeldet hast, werde ich die Anmeldung an Carmen Costa weiter leiten. Sie wird die Ansprechperson sein, wenn es um die Unterkunft und Hinreise geht.

Ich freue mich jetzt schon sehr auf unsere gemeinsame Yogazeit, auf das Eintauchen in die Welt des Chakra-Yoga:)

Sarah Della Pietra