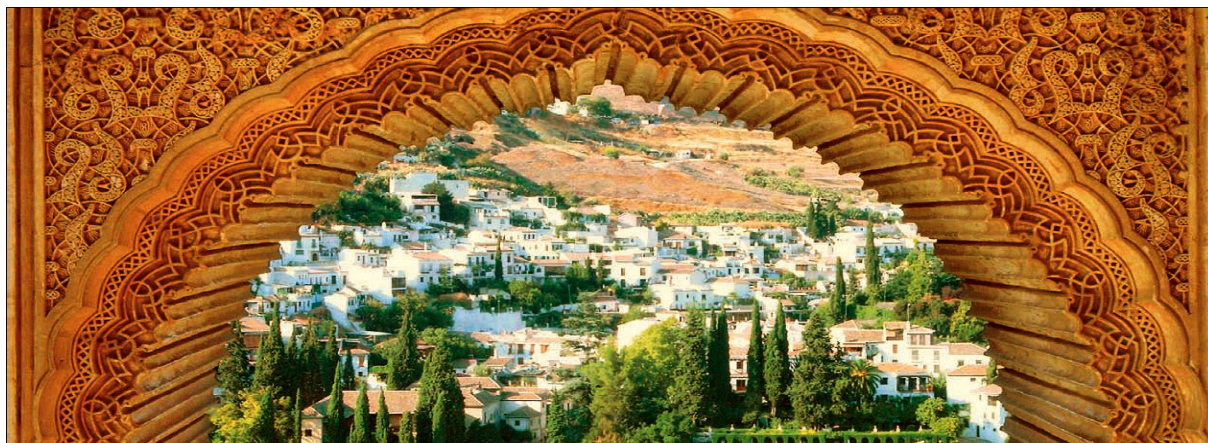


SPANIEN | ANDALUSIEN

land des lichts, flamencos und der maurischen paläste

seminare



ein reiseangebot einer partnerfirma von
andersreisen – *kreativ*

allgemeines



andalusien, das land des lichts, ist neben seinen vielfältigen landschaftlichen schönheiten, dem flamenco und seinen kulturellen sehenswürdigkeiten bekannt für die meisten sonnentage pro jahr auf dem europäischen festland. an der costa del sol finden die temperaturen des sommers und winters durch den maritimen einfluss einen ausgleich, im sommer ist es durch eine brise vom meer angenehm warm und im winter sonnig mild.

die casa el morisco

liegt ca. 1 km vom meer, 20 km östlich von Málaga, umgeben von hügel mit vielen obstbäumen, in einem zum meer hin offenen tal - ein grünes paradies, ein ort der ruhe und entspannung! hier gedeihen viele subtropische pflanzen und fruchtbäume, die mit ihrer blütenpracht das auge erfreuen. die grosszügige anlage verfügt über 3 schöne seminarhallen, einen salzwasserpool, sauna, liegewiesen, restaurant und terrasse mit meerblick. besonders beliebt ist der »indische garten«. mit seinem schönen teich, exotischen pflanzen lädt er zum verweilen und träumen ein. von hier gelangen sie in den »garten der sinne«, einem künstlerisch gestalteten erlebnisgarten, der auf spielerische weise die möglichkeit bietet, unsere sinne anzuregen. der lange strand an der küstenstrasse von benajárfes ist in etwa 25 min. zu fuss erreichbar. hier befinden sich restaurants und einkaufsmöglichkeiten, bank, post und auch die busstation. von benajárfes aus kann man lohnende tagesausflüge machen: nach granada, der stadt mit der welt-





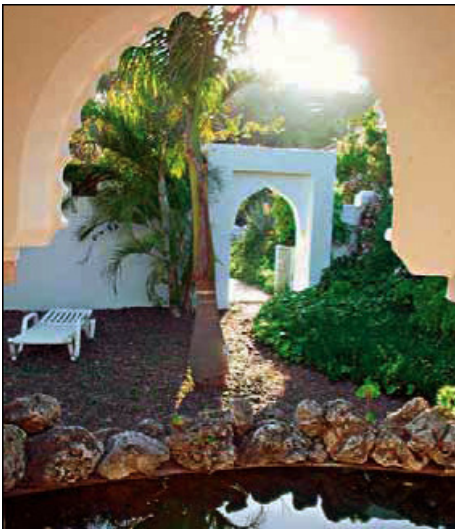
berühmten alhambra, nerja mit seinen tropfsteinhöhlen, picassos geburtsstadt Málaga, cordoba oder zu einem der zahlreichen weissen dörfer in andalusiens hinterland. die casa el morisco wird von einem deutsch/spanischen team deutschsprachig geführt.

unterkunft:

die freundlich eingerichteten doppelzimmer mit du/ wc haben zugang zur sonnenterrasse oder zur liegewiese.

anreise

mit dem flugzeug nach Málaga. anreistag ist der sonntag. gerne übernehmen wir ihre flugbuchung nach malaga und organisieren sammeltransfer zum seminarzentrum, sonntags 5mal von 7.00 bis 20.00uhr. lassen sie sich beraten. der einzeltransfer (mo-sa & beim individualurlaub) kostet ca € 45.- pro strecke.



lage

ca. 1 km vom meer, 20 km östlich von malaga, liegt die »casa el morisco«, umgeben von hügel mit vielfältigen obstbäumen, in einem zum meer hin offenen tal. ein grünes paradies, ein ort der ruhe und entspannung. die grosszügige anlage verfügt über 3 ca. 100qm grosse wunderschöne seminarräume, einen swimming-pool, sauna, liegewiese, restaurant und terrasse mit meerblick. besonders beliebt ist auch der »indische garten« und der "garten der sinne". der lange strand an der küstenstrasse von benajarafe ist in etwa 20 min. zu fuss zu erreichen. hier befinden sich restaurants und einkaufsmöglichkeiten, bank, post und auch die busstation.

im zentrum erwarten Sie

- ein vegetarisches gantagesbüffet mit viel frischem obst und gemüse
- alle getränke (wasser, saft, wein) sind im preis enthalten
- freundlich eingerichtete zimmer (im winter beheizbar) mit zugang zur sonnenterrasse oder liegewiese
- ein offenes programm mit wechselnden themenbereichen



leistungen

- unterkunft zu zweit im zweitbettzimmer mit gemeinsamer dusche/ wc
- gantagesbüffet (vegetarisch und vegan) inkl. getränke
- sammeltransfer ab/bis flughafen Málaga
- seminar
- preisänderungen vorbehalten (preisaufschläge, kursschwankung, irrtum)
- günstige flüge zum tageskurs können über uns gebucht werden. lassen sie sie sich beraten.

Seminar-Programm

jahresübersicht

Termin	kursthema	referent
03.02.-10.02.08	tai chi, qi gong und meditation	nancy held
10.02.-17.02.08	yoga & pilates - wege zu innerer und äusserer kraft	gisela wilms
17.02.-24.02.08	mit den füssen die erde berühren	rebecca pelny-tucht
24.02.-02.03.08	kundalini-yoga	jana maatouk
02.03.-09.03.08	vom yoga-dance über asana zur meditation	roswitha maria gerwin
09.03.-16.03.08	freiheit in körper und geist durch yoga flow	christine may
09.03.-16.03.08	wohlfühlurlaub mit wandern und yoga	team casa el morisco
16.03.-23.03.08	yoga: von ganzheitlicher sicht zur einheit der liebe	l. chariarse & r. offermann-seifert
23.03.-30.03.08	yoga: von ganzheitlicher sicht zur einheit der liebe	l. chariarse & r. offermann-seifert
30.03.-06.04.08	loslassen - tai chi & qigong	gudrun duda
30.03.-06.04.08	wohlfühlurlaub mit wandern und yoga	team casa el morisco
06.04.-13.04.08	hatha-yoga und meditation	inge baudrexel
13.04.-20.04.08	die mitte fühlt sich leicht an	mariella floris
20.04.-27.04.08	qigong yangsheng	roswith schläpfer
20.04.-27.04.08	wohlfühlurlaub mit wandern und yoga	team casa el morisco
27.04.-04.05.08	durch yoga zu klarheit und leichtigkeit	andrea antoinette molwitz
04.05.-11.05.08	yoga & meditation	oda cordel
11.05.-18.05.08	yoga, meditation und buddhistische weisheitslehre	ursula lyon
18.05.-25.05.08	yoga, meditation und buddhistische weisheitslehre	ursula lyon
18.05.-25.05.08	wohlfühlurlaub mit wandern und yoga	team casa el morisco
25.05.-01.06.08	finde den kraftplatz in dir	monika rapp
01.06.-08.06.08	yoga, meditation & achtsamkeit	uschi ostermeier-sitkowski
08.06.-15.06.08	qigong - der sanfte weg zur lebensfreude	vera kaltwasser
22.06.-29.06.08	yoga – eine einladung zum wohlfühlen	astrid klinski
29.06.-06.07.08	yoga & meditation	werner haas
06.07.-13.07.08	yoga, tanz und theater	doris müller-weith
13.07.-20.07.08	hormon yoga – yoga für die frau ab 40	iris vollkammer
20.07.-27.07.08	qigong harmonie in 18 figuren	caroline schmauser
27.07.-03.08.08	yoga & meditation - ankommen im augenblick	scharun von bonin
03.08.-10.08.08	lu jong und meditation	elke höllman
10.08.-17.08.08	leichtigkeit des seins	sylvia reitner
17.08.-24.08.08	12 übungen zwischen himmel und erde	kristin johne
24.08.-31.08.08	meditation, bewegung und raumempfinden	irmentraud schlaffer
31.08.-07.09.08	yoga – ein weg zu lebendigkeit und freude	edith kirsch
07.09.-14.09.08	wach mit allen sinnen	susanne olfs
07.09.-14.09.08	massageausbildung und meditation	elke wolf u. helmut herzing
14.09.-21.09.08	yoga und pilates – energie und innere balance	elke beiner
21.09.-28.09.08	in den körper kommen – im jetzt sein	ursula schmitz
28.09.-05.10.08	entspannt im jetzt	birgit hegemann
05.10.-12.10.08	tai chi, qi gong und biodynamische entspannung	udo junghans
12.10.-19.10.08	still-werden mit yoga, meditation und deeksha	jeannette krüssenberg
19.10.-26.10.08	qigong harmonie in 18 figuren	caroline schmauser
26.10.-02.11.08	yoga & meditation – die kraft der inneren ruhe	jürgen kabelka
02.11.-09.11.08	die kunst das schwert zu führen	rainer wolf und thomas blume
09.11.-16.11.08	luna yoga	adelheid ohlig
16.11.-23.11.08	tai chi – qi gong, bewegungskunst und heilmethode	karina berg
21.12.-04.01.09	wohlfühlferien – ein lächeln von kopf bis fuss	gisela wilms & martha bank

teilnehmer/innenzahl: mindestens 6, höchstens 20 (ausser weihnachten/neujahr: 40)

detailsinfos zu den seminaren

tai chi, qi gong und meditation

nancy held amerikanerin, unterrichtet in deutschland seit über 25 jahren tai chi und qi gong, fremdsprachen (u.a. chinesisches, spanisch und griechisch), musik. liebt natur, wandern, menschen, reisen, bewegung.

qi gong, der aus altchina stammende schatz von übungssystemen für ein gesundes langes leben, bedeutet "mit energie umgehen". wir lernen eine reihe von einzelbewegungen, die wir synchron ausüben und bewegen uns gemeinsam in sehr langsamem tempo durch den raum. durch diese übung, die aussieht wie ein sehr langsamer tanz, entsteht ein gefühl von entspannung, wohlbefinden, gelassenheit und freude. die selbstheilungskräfte werden aktiviert und die zentrierung des menschen gefördert. zum tagesabschluss üben wir eine sitzende meditation im stil des zen.

das tai chi chuan – auf deutsch: "der höchste übungsweg" - ist eine besondere form des qi gong. die chinesen sagen: „der weg ist das ziel“. egal in welcher lebensphase, geht man mit tai chi auf eine entdeckungsreise.

kursdatum 03.02.-10.02.08 / **kosten** chf 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

yoga & pilates - wege zu innerer und äusserer kraft

gjsela wilms yogalehrerin ska, seit 1992 seminarleiterin mit vielseitiger seminarerfahrung im in- u. ausland, praktikantin spiraldynamik; weiterbildung u.a. in tanzpädagogik, autogenem training, pilates, tiefenpsychologie.

das seminar ist eine innere und äussere entdeckungsreise zu den quellen der kraft und lebensfreude. es hilft, die beziehung zur eigenen gesundheit, zu körper, seele & geist zu vertiefen. wir praktizieren yoga und meditation, angepasst an die individuellen voraussetzungen der teilnehmer/innen. übungen aus dem pilates-training werden ergänzend in die yogastunden integriert.

schwerpunkte sind: bewusste körperhaltung, atmung, fließende bewegung und körperkontrolle aus der körpermitte heraus, bei gleichzeitiger konzentration und lockerheit. das ziel ist, mehr kraft, beweglichkeit, koordination und körperbewusstsein aufzubauen. konzentrations- und meditationsübungen verbinden uns mit unserem wesenskern, wo gelassenheit und freude auf uns warten. ausserhalb der übungszeiten bleibt genügend zeit für eigene aktivitäten.

datum 10.02.-17.02.08 / **kosten** chf 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

mit den füssen die erde berühren

rebecca pelny-tucht yogalehrerin (bdy/eyu/yst) hat seit mehreren jahren intensive erfahrung im yoga der energie gesammelt. sie machte eine mehrjährige weiterbildung an der akademie für yoga der energie, die von boris tatzky, jutta pinter neise und anna trökes geleitet wurde. zu ihren lehrern besteht auch heute noch ein enger kontakt und sie nimmt an regelmässigen fortbildungen teil. sie unterrichtet in ihrer eigenen yogaschule in düsseldorf.

der weg des hatha-yoga beginnt mit den praktischen übungen der asana. in verbindung mit atemübungen, schaffen wir die voraussetzung um in die meditation einzutreten. eine entwicklung von „unten nach oben“ bildet eine wohltuende basis um eine gewisse zeit in einer meditativen körperhaltung zu verweilen. hierfür werden die übungssequenzen schrittweise und präzise aufgebaut und mit achtsamkeit geübt.

datum 17.02.-24.02.08 / **kosten** chf 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

kundalini-yoga

jana maatouk kundalini yogalehrerin (3ho deutschland), langjährige meditationserfahrung, ethnologin, studien und wanderreisen; spanischdozentin.

seit einigen jahrzehnten erst haben wir im westen die möglichkeit, die techniken des kundalini-yoga zur reinigung des körpers und zur verfeinerung des bewusstseins zu erlernen. yogi bajahn hat uns das über 5.000 jahre alte kundalini-yoga-wissen übermittleit, durch das wir mit dem körper als unserem vehikel mit über 1.000 überlieferten übungsreihen und meditationen unser höchstes schöpferisches potential entfalten können. mit teils ruhigen, teils dynamischen körperhaltungen und -übungen, atemtechniken und meditationen wird ein intensives körpergefühl erzeugt und eine sensibilisierung für den bezug zwischen körper und seelischem erleben geschaffen. körperliche und seelische verspannungen werden gelöst, energiereserven freigesetzt und das nervensystem sowie unsere energetische ausstrahlung gestärkt. durch die hiermit einsetzende reinigung beginnt unsere lebensenergie freier und feiner zu fließen, was sich auch in unseren gedanken und einem intensiveren lebensgefühl widerspiegelt.

kursdatum 24.02.-02.03.08 / **kosten** **chf** 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

vom yoga-dance über asana zur meditation

roswitha maria gerwin Jg. 1943, yogalehrerin BDY/EYU und Leiterin der integralen-yogaschule für aus- und weiterbildung von yogalehrern, meditationslehrerin für integrale spiritualität (p. willigis jäger), buchautorin,

"wenn shiva tanzt und alles fliesst." beginnt ein gedicht, das den yoga-dance umschreibt. "shivas tanz" ist ein indisches symbol für veränderung. "alles fliesst" lautet ein bekannter satz des griechischen philosophen heraklit, nach dem das einzig stete der wandel ist. in fließenden bewegungen nach dem atemrhythmus werden yogaübungen vorbereitet, die kräftigen und besonders öffnend auf das herzzentrum wirken.

das wundervolle naturerleben zur mandelblüte wird zudem unseren geist und unsere sinne anregen.

kursdatum 02.03.-09.03.08 / **kosten** **chf** 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

freiheit in körper und geist durch yoga flow

christine may hat schon auf fast allen kontinenten in renommierten yoga studios, ayurvedazentren und seminarhäusern unterrichtet. ausgebildet in yoga in kalifornien und indien sowie ayurveda in sri lanka, unterstützt sie den prozess, yoga zu erfahren und in den alltag zu integrieren und dadurch leichtigkeit, klarheit und zufriedenheit zu erleben.

durch weiche fließende und auch dynamische yogasequenzen, bewusstes atmen und inneren fokus lösen wir stress und spannungen, schaffen mentale und körperliche freiheit und können in unser grenzenloses potential eintauchen. wir entfachen das feuer unserer kreativität und lernen veränderungen anzunehmen, die das leben in jedem moment mit sich bringt. wir lösen alte bewusstseinsmuster und richten unsere aufmerksamkeit auf all das, was uns wirklich gut tut! das zusammenspiel von jahrtausendealten yogatechniken, bewusstem atem und selbstreflektion reinigt unsere energiekanäle, verjüngt die organe und bringt körperliches wohlbefinden, gelassenheit und pure freude mit sich.

kursdatum 09.03.-16.03.08 / **kosten** **chf** 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

wohlfühlurlaub mit wandern und yoga

team casa el morisco

einige kilometer von der küste entfernt, eröffnet sich eine ganz andere welt. die axarquia mit ihrer schönen und zugleich wilden hügel- und berglandschaft, dem maroma (mit 2.062 höchster berg der region) und den malerischen weissen dörfern, die viel von ihrer ursprünglichkeit bewahrt haben.

gemeinsam können sie hier das hinterland der casa zu fuss erkunden, die natur als eine quelle der kraft kennenlernen und herrliche ausblicke geniessen.

das programm dieser woche beinhaltet: ▪ 3 leichte bis mittelschwere wanderungen, die ca. 4-6 stunden dauern, mit 2 erfahrenen wanderbegleitern der casa el morisco. ▪ die transfers zu den wandergebieten sind inklusive. ▪ die möglichkeit an dem abwechslungsreichen, offenen programm der casa (siehe auch wohlfühlurlaub) mit yoga, tanzen, singen, trommeln, meditation und sauna teilzunehmen.

kursdatum 09.03.-16.03.08
30.03.-06.04.08
20.04.-27.04.08
18.05.-25.05.08 / **kosten** **chf** 1270.00

yoga - aus ganzheitlicher sicht zur einheit der liebe

leopoldo chariarse & ruth offermann-seifert yogalehrer bdy/eyu, anthropologe, musikwissenschaftler, musiker, lyriker, leiter der ggf, gesellschaft für geisteswissenschaftliche fortbildung e. v. ruth offermann-seifert, yogalehrerin ggf/bdy/fbhy/eyu, in der tradition kuvalyanandas und dem lonavla-yoga-institut, schülerin von dr. m.l.gharote sowie von leopoldo chariarse nach der lehre jean kleins (kashmir-yoga), studium der theologie und philosophie

im herzen das unerschöpfliche finden!

durch feinstoffliche arbeit am körper begeben sie sich auf dem weg zum sich selbst. die bewusste vitalisierung und beruhigung durch asana, pranayama und mudra führt zur meditation und zu wachsender achtsamkeit. so ergeben sich umstellungen des denkens und eine erweiterung des empfindens. auf diese weise ist es möglich, sich von belastungen des alltags, der vergangenheit sowie der sorge um die zukunft zu befreien.

das seminar gibt ihnen die möglichkeit, die reinigende funktion des yoga auf allen ebene zu erfahren und die weite unbegründeter freude wahr- und mitzunehmen.

kursdatum 16.03.-23.03.08 / 23.03.-30.03.08 / **kosten** **chf** 1395.00 / **kurszeit** 4 std/tag

loslassen - tai chi & qigong

gudrun duda weltreisende. intensive beschäftigung mit der daoistischen und der buddhistischen philosophie, tcm, meditation, qi gong, feng shui, shiatsu, tai chi chuan ausbildung an der frankfurter schule für altchinesische bewegungskunst von rolf weber in frankfurt. lehrertätigkeiten an der tai chi schule rolf weber und an der johann-wolfgang-von goethe- universität, ffm. 2000 gründung der tai chi schule taunusdrache in usingen.

...gleich einer ziehenden wolke durch nichts gebunden: ich lasse einfach los, gebe mich in die launen des windes...

nicht loslassen können äussert sich auf vielfältige weise: die arbeit „mit ins bett nehmen“, einen menschen nicht gehen lassen können, stets die kontrolle über die situation haben wollen, nicht freigiebig sein können, stress, kopfschmerzen, nackenverspannungen, rückenprobleme... mit einfachen übungen aus tai chi chuan und qi gong wollen wir dem loslassen auf die spur kommen.

kursdatum 30.03.-06.04.08 / **kosten** **chf** 690 / **kurszeit** 4 stunden/tag

wohlfühlurlaub mit wandern und yoga

team casa el morisco

einige kilometer von der küste entfernt, eröffnet sich eine ganz andere welt. die axarquia mit ihrer schönen und zugleich wilden hügel- und berglandschaft, dem maroma (mit 2.062 höchster berg der region) und den malerischen weissen dörfern, die viel von ihrer ursprünglichkeit bewahrt haben.

gemeinsam können sie hier das hinterland der casa zu fuss erkunden, die natur als eine quelle der kraft kennenlernen und herrliche ausblicke geniessen.

das programm dieser woche beinhaltet: ▪ 3 leichte bis mittelschwere wanderungen, die ca. 4-6 stunden dauern, mit 2 erfahrenen wanderbegleitern der casa el morisco. ▪ die transfers zu den wandergebieten sind inklusive. ▪ die möglichkeit an dem abwechslungsreichen, offenen programm der casa (siehe auch wohlfühlurlaub) mit yoga, tanzen, singen, trommeln, meditation und sauna teilzunehmen.

kursdatum 30.03.-06.04.08
20.04.-27.04.08
18.05.-25.05.08 / **kosten** **chf** 1270.00

hatha-yoga und meditation

inge baudrexel yogalehrerin ska, steht in der iyengar-tradition, unterrichtet im eigenem studio in wolfratshausen. leitet seit vielen jahren neue wege kurse. laufend in fortbildung in pädagogik, psychologie und bei bekannten iyengar- u. bdy-yoga-lehrern.

den morgen begrüssen wir mit surya-namaskar (sonnengebet). wir beleben den körper und geist. die yoga-haltungen werden geübt, um atem und dynamik zu verbinden. mit klar ausgerichtetem sitzen (meditation) wird der weg zu den gefühlen und der stille möglich. yoga-mudras (finger-yoga) u. positive affirmationen bringen neue sichtsweisen in den alltag. am abend widmen wir uns den klassischen asanas (yoga-haltungen) und pranayama (atemübungen). eine tiefenentspannung mit klangschalen wird den übungstag abrunden. das detaillierte arbeiten am körper verleiht den übenden ein feineres körperbewusstsein. sie werden lernen, ihre willenskraft und die entspannung bewusst einzusetzen.

stabilität und flexibilität nehmen spürbar zu. die beobachtung der atmung wird die wahrnehmung verfeinern. gerne bin ich bereit, wanderungen zu organisieren, dazu techniken u. entsprechende bewusstseinsübungen einzubringen.

kursdatum 06.04.-13.04.08 / **kosten** **chf** 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

die mitte fühlt sich leicht an

mariella florís verbindet in ihrer arbeit westliche und östliche methoden. sie lehrt yoga, tanz und integrative massage in spanien und in deutschland und lebt seit 2003 in spanien.

wir verbringen viel zeit im fluss unserer gedanken und verlieren dadurch jede menge lebenskraft. so wird unser leben oft eine anstrengende, anstelle einer inspirierenden angelegenheit. lasst uns den bezug zu erde und himmel wieder herstellen, zur natur, zu uns und andern! lasst uns den körper wieder mit seine seele verbinden! diese mitte fühlt sich leicht an.

wir werden u.a. durch yoga, tanz, meditation und inspirierenden texten die eigene mitte stärken und

zwei phantastische wanderungen machen, z.b. im naturschutzgebiet frigiliana und cerro gordo. ausserdem können wir eine gegenseitige massage als heilendes ritual erfahren.

kursdatum 13.04.-20.04.08 / **kosten chf** 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

qigong yangsheng

roswitha schlöpfer seit 15 jahren dozentin für qigong yangsheng für die medizinische gesellschaft für qigong yangsheng, bonn. „mein interesse gilt besonders dem künstlerischen ansatz im qigong.“

von der bewegung in die ruhe, von der ruhe in die bewegung.

diesem ewigen wechsel des lebens nachzuspüren, geht so wunderbar leicht mit den harmonischen und schönen bewegungen & ruhehaltungen aus dem qigong. es ist eine ritualisierte form, sich diesen grundlegenden gesetzmässigkeiten wieder zu nähern und sich somit wieder vertrauensvoll dem fluss des lebens anzuvertrauen.

yangsheng – pflege des lebens, ist der alte begriff für das, was wir heute als qigong bezeichnen. und er meint eben nicht nur „arme rauf und runter“, sondern auch meditation, pfleglicher umgang mit sich & anderen, schöne sprache, gutes essen.... einigen dieser schwerpunkte wollen wir in diesen tagen nachgehen.

kursdatum 20.04.-27.04.08 / **kosten chf** 1480.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

wohlfühlurlaub mit wandern und yoga

team casa el morisco

einige kilometer von der küste entfernt, eröffnet sich eine ganz andere welt. die axarquia mit ihrer schönen und zugleich wilden hügel- und berglandschaft, dem maroma (mit 2.062 höchster berg der region) und den malerischen weissen dörfern, die viel von ihrer ursprünglichkeit bewahrt haben.

gemeinsam können sie hier das hinterland der casa zu fuss erkunden, die natur als eine quelle der kraft kennenlernen und herrliche ausblicke geniessen.

das programm dieser woche beinhaltet: ▪ 3 leichte bis mittelschwere wanderungen, die ca. 4-6 stunden dauern, mit 2 erfahrenen wanderbegleitern der casa el morisco. ▪ die transfers zu den wandergebieten sind inklusive. ▪ die möglichkeit an dem abwechslungsreichen, offenen programm der casa (siehe auch wohlfühlurlaub) mit yoga, tanzen, singen, trommeln, meditation und sauna teilzunehmen.

kursdatum 20.04.-27.04.08 / 18.05.-25.05.08 / **kosten chf** 1270.00

durch yoga zu klarheit und leichtigkeit

andrea antoinette molwitz yogalehrerin bdy/eyu/ggf sowie fortbildung bei dinah rodrigues in der hormonellen yogatherapie, ist mit dem östlichen gedankengut aufgewachsen und praktiziert seit 20 jahren yoga und meditation. sie unterrichtet seit jahren in düsseldorf und umgebung

in der wunderbaren umgebung andalusiens lassen wir die rastlosigkeit des alltags hinter uns. wir üben uns zu konzentrieren, die gedanken, die uns so oft beherrschen, zu kontrollieren und dadurch mehr die position des beobachters einzunehmen. unterstützt wird dies durch das bewusste wahrnehmen des atems im zusammenspiel mit körperhaltungen. in den haltungen lernen wir in der anspannung zu entspannen - eine fähigkeit, die in das alltägliche leben einfließen wird. so ziehen wir die achtsamkeit zunehmend von aussen nach innen. das verweilen im hier und jetzt wird spürbar.

wir fühlen uns gestärkt, vital & in uns ruhend & begegnen nun den anforderungen des alltages anders.

kursdatum 27.04.-04.05.08 / **kosten chf** 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

yoga & meditation – deine mitte (wieder-) finden!

oda cordel yogalehrerin bdy/eyu (früher berlin, jetzt mainz), leitet seit 1992 voller freude yogakurse, workshops, feriangruppen.

yoga und meditation führen dich – wenn du dich darauf einlässt – vom aussen zum innen. du nimmst wieder kontakt auf mit deiner mitte, aus der dich der alltag so schnell und so oft heraus trägt.

diese ferienwoche ist eine zeit des hinschauens, des sich-wiederfindens, um dann zentriert wieder in deine alltagswelt zu gehen: erholt, erfrischt, in kontakt mit deiner kraft und energie, voller inspiration. dieser weg zu dir selbst hat nichts schweres sondern entspannend! deine mitte fühlt sich leicht an!

yoga und meditation sind unser werkzeug auf diesem weg nach innen. wir beschäftigen uns mit kör-

per- und atemübungen und yoga nidra als tiefenentspannung. meditationen runden die stunden ab. auf wunsch erhältst du anregungen für das üben zu hause.

kursdatum 04.05.-11.05.08 / **kosten chf** 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

yoga, meditation und buddhistische weisheitslehre

ursula lyon seit 1968 yogalehrerin (bdy/böy). meditationspraxis & ausbildung bei buddhistischen lehrern in der theravada-tradition, 12 jahre schülerin der ehrw. ayya khema, von welcher sie die autorisation zum unterrichten des dhamma erhielt, veröffentlichungen in schriften und beiträgen im hörfunk wie im fernsehen, buchveröffentlichung u.a. "rituale für das ganze leben - buddhistisch inspiriert" im theseus-verlag (2004), referentin in der yogalehrerausbildung

in dieser herrlichen landschaft, die ruhe und besinnung fördert, widmen wir uns vorwiegend den grundlagen der buddhistischen lehre. sie ist eine sehr praktische lebensweise, die uns mehr ruhe und stabilität verleiht, um mit den alltagsschwierigkeiten besser umgehen zu können. durch die meditativen übungen wird das leben positiv beeinflusst, wenn sie in der alltagswelt auch angewendet werden.

darüber hinaus gibt die buddhistische lehre mit entsprechender praxis den menschen, die nach echtem selbstwert suchen, richtlinien für authentisches bewusstsein innerer potenziale.

yoga ergänzt optimal dieses bestreben, indem entspannung, energieaufbau und wahrnehmungsvormögen einen kreativen rahmen erhalten und zum ganzheitlichen wohlbefinden beitragen. alle drei übungsweisen: erkenntnis, meditation und körperlicher yoga sind in die praxis der herzensgüte (maitri oder metta) eingebunden.

kursdatum 11.05.-18.05.08/ 18.05.-25.05.08/ **kosten chf** 1360.00 / **kurszeit** 4 std/tag

wohlfühlurlaub mit wandern und yoga

team casa el morisco

einige kilometer von der küste entfernt, eröffnet sich eine ganz andere welt. die axarquia mit ihrer schönen und zugleich wilden hügel- und berglandschaft, dem maroma (mit 2.062 höchster berg der region) und den malerischen weissen dörfern, die viel von ihrer ursprünglichkeit bewahrt haben.

gemeinsam können sie hier das hinterland der casa zu fuss erkunden, die natur als eine quelle der kraft kennenlernen und herrliche ausblicke geniessen.

das programm dieser woche beinhaltet: ▪ 3 leichte bis mittelschwere wanderungen, die ca. 4-6 stunden dauern, mit 2 erfahrenen wanderbegleitern der casa el morisco. ▪ die transfers zu den wandergebieten sind inklusive. ▪ die möglichkeit an dem abwechslungsreichen, offenen programm der casa (siehe auch wohlfühlurlaub) mit yoga, tanzen, singen, trommeln, meditation und sauna teilzunehmen.

kursdatum 18.05.-25.05.08 / **kosten chf** 1270.00

finde den kraftplatz in dir

monika rapp ayur-yogalehrerin nach desikachar, viniyoga tänzerin, prakt. craniosacral balancing biodynamisch; marketingfachfrau

mit yoga, tanz, mantrasingen und tönen entdecken wir die kraftplätze in uns. in dieser woche praktizieren wir täglich entspannendes, kräftigendes und dehnendes yoga, geben uns den tanzrhythmen hin und spüren wie die klänge des mantrasingens unser herz öffnen und freude bereiten.

in uns selbst ruhend und mit lebenskraft aufgeladen sind wir wieder gestärkt für unseren alltag.

kursdatum 25.05.-01.06.08 / **kosten chf** 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

yoga, meditation & achtsamkeit

uschü ostermeier-sitkowski yogalehrerin und heilpraktikerin, sehtrainerin und trainerin für autogenes training, ausbildung in cranio-sacral-therapie, autorin mehrerer yogabücher, unterrichtet sanftes, atemorientiertes yoga und legt viel wert auf entspannung und innere achtsamkeit.

"zum ursprung zurückkehren, das ist stille

in stille sein, heisst das für-sich-sein schauen" lao tse

in dieser ferienwoche werden wir körper, seele & geist durch bewegung, atem- und stilleübungen, meditation und tiefenentspannung in einklang bringen. wir beginnen den tag mit yoga und meditation. die yogaübungen basieren auf der wirkungsweise der 7 chakren, der energiezentren des menschlichen körpers und sind für anfänger und fortgeschrittene geeignet. aktive und stille meditationen lassen

uns zur ruhe kommen und unser wohlfinden erhöhen.

die ruhe in diesem grünen paradies und die tiefe entspannung lassen uns wahre momente des glücks erfahren. so kehren wir gestärkt in den alltag zurück.

kursdatum 01.06.-08.06.08 / **kosten** chf 1285.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

qi gong - der sanfte weg zur lebensfreude

vera kaltwasser qigong-lehrerin (dt. qigong-gesellschaft), ausbildung bei qingshan liu, prof. xiaowen zheng, zhi chang li und liu han wen, buchautorin (u.a. „der sanfte weg zum nicht-rauchen“, knaur-verlag).

die leicht zu lernenden qi gong-übungen harmonisieren körper, geist und seele und führen sie auf den weg zu sich selbst. sie spüren, was sie stärkt und was sie schwächt, und sie lernen, wie sie ihre energie bewahren und mehren können, wie sie ihr inneres selbstgespräch positiv beeinflussen. ausserdem schulen sie ihre intuition und lernen, ihre kraft spielerisch und fliessend einzusetzen. dadurch entfaltet sich ihre kreativität und sie kehren mit neuen visionen in ihren alltag zurück.

im kurs wechseln sich bewegte & stille qigong-übungen ab. elemente des achtsamkeits-trainings (mindfulness-based-stress-reduction) von kabat-zinn fliessen ein. der gegenseitige erfahrungsaustausch sowie das einbeziehen der wunderschönen natur am kursort schaffen eine atmosphäre von vertrauen und geborgenheit.

kursdatum 08.06.-15.06.08 / **kosten** chf 1285.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

yoga – eine einladung zum wohlfühlen

astrid klinski yogalehrerin bdy/eyu, unterrichtet seit 1986 engagiert und mit grosser freude. sie übt und lehrt vor allem in der tradition nach desikachar/krishnamacarya. „yoga ist für mich ein weg zu lebendigkeit und innerer freiheit.“

diese woche ist eine einladung, auf allen ebenern urlaub zu geniessen und die seele baumeln zu lassen. eingebettet in einen rahmen aus wohltuenden yogaübungen, genussvollen entspannungsphasen und zeiten der stille, eröffnen sich räume zum loslassen & aufatmen. gerade die feinfühlig verbindende von atem und bewegung, zusammen mit einer individuell angepassten übungsweise bringt uns zurück zur eigenen mitte und in liebevollen kontakt mit der eigenen lebendigkeit. zwischen den übungsphasen bleibt viel zeit für individuelle ruhephasen oder gemeinsame unternehmungen, z.b. ausflüge in die wunderbare umgebung oder baden im meer.

kursdatum 22.06.-29.06.08 / **kosten** chf 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

yoga & meditation

werner haas seit 1986 yogapraxis, seit 1995 tätigkeit als yogalehrer ggf/bdy/eyu, lernte u.a. von leopoldo chariarse, düsseldorf, dr. m.l. gharote, lonava/indien und dr. armin gottmann, pforzheim.

der kurs ist eine einladung zu körperlichem wohlfinden, seelischer ausgeglichenheit & geistiger achtsamkeit. durch körper und atem finden wir zur meditation - unruhe, hektik und stress begegnen uns jeden tag, prägen immer mehr das tägliche leben.

yoga bietet eine möglichkeit diesen kreislauf zu unterbrechen, sich eine pause zu gönnen, ruhiger und gelassener zu werden. durch die tägliche yogapraxis wird das loslassen von gewohntem erreicht. klassische yogaübungen helfen uns, achtsamkeit nach innen und aussen zu entwickeln. körperliches wohlfinden, frieden, stille und gelassenheit stellen sich ein.

kursdatum 29.06.-06.07.08 / **kosten** chf 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

yoga, tanz und theater

doris müller-weith schauspielerin, yogalehrerin, gestalttherapeutin, heilpraktikerin und dozentin für theatertherapie, wirkt im wohlfühlprogramm mit und gibt seminare in deutschland. „mein leben in spanien ist dem licht und der heilung gewidmet.“

dass wir fühlen können, was andere fühlen; dass unser organismus situationen, die er sich vorstellt, vorgespielt bekommt oder selber spielt für wahr nimmt, dafür sind die spiegelneuronen in unserem gehirn zuständig. diese tatsache möchte ich nutzen, um in dieser woche heilsame szenen zu (er-)finden: andere spielen sie für uns oder wir spielen sie selbst. so können sich neue möglichkeiten in unserem leben etablieren. dabei darf es durchaus heiter und leicht zugehen.

yoga, tanz und meditation werden diesen prozess unterstützen. zeit zum nichtstun wird es auch geben und natürlich leckeres essen. zum abschluss machen wir eine aufführung für die übrigen casagäste: ein richtiges abenteuer!

kursdatum 06.07.-13.07.08 / **kosten** chf 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

hormon yoga – yoga für die frau ab 40

iris vollkammer jahrgang 1960, eine erwachsene tochter, yogalehrerin bdy, schwerpunkte: yoga der energie, hormon-yoga, meditation

auch wenn wir es noch gar nicht merken: so um die 40 herum beginnt sich das hormonsystem von uns frauen so langsam zu verändern und läutet damit bedeutende veränderungen im leben einer frau ein. diesen veränderungen zuversichtlich & im vertrauen auf die uns innewohnenden, regulierenden kräfte zu begegnen, ist ein grosses anliegen des „hormon-yoga“.

hormon-yoga nach dinah rodrigues ist eine spezielle, wissenschaftlich untersuchte yoga-richtung. dynamische körperübungen werden mit klassischen yoga-atemtechniken und energieleitungen verbunden und harmonisieren das weibliche hormonsystem. das gibt mehr energie und hebt die stimmung. ergänzend werden auch phasen der tiefen ruhe und entspannung ermöglicht. dieser kurs ist für frauen mit und ohne yogavorerfahrung geeignet.

kursdatum 13.07.-20.07.08 / **kosten** chf 1270.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

qigong - harmonie in 18 figuren

dr. caroline schmauser dr. phil., lehrerin der deutschen qigong gesellschaft, langjährige, vielseitige seminarerfahrung mit viel freude und einsatz, west-östliche entspannungspädagogin, psychotherapie (hpg), coach, tätig in unternehmen, hochschulen & praxen. spricht auch spanisch

die sehr beliebte, abwechslungsreiche übungsfolge des tai ji qi gong ist durch die kombination von bewegungen, atemtechniken und vorstellungsbildern aus der natur entspannend & aufbauend zugleich. sie wirkt unter anderem bei herz-, kreislauf- & schlafproblemen, erleichternd bei kopf- & rücken-schmerzen, bei seelischen verstimmungen, überforderung, stress & erschöpfung. sie ist für jede tageszeit geeignet. anhand der „qigong harmonie in 18 figuren“ spüren wir in uns hinein, erleben uns bewusst und entdecken unsere eigenen möglichkeiten zur förderung unserer energie, unserer gesundheit und unserer lebensfreude.

kursdatum 20.07.-27.07.08 **kosten** chf 1270.00
19.10.-26.10.08 **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

yoga & meditation - ankommen im augenblick

scharun von bonin yogalehrerin bdy/eyu, tätig als pädagogin und seit 1992 als yogalehrerin. schülerin von a. frökes, angellini/palaci (rajayoga), dahlman/soder (viniyoga)

wie oft haben wir im alltag das gefühl von hektik, routine und sinnloser zeitverschwendung. jeder kennt aber auch besonders intensiv gelebte augenblicke, die uns die zeit vergessen lassen und dadurch einen hauch von ewigkeit bekommen. wir ruhen in unserer mitte und fühlen uns eins mit dem, was wir tun.

diese momente sind geprägt von einer qualität des "nicht-wissens" im sinne von "nicht-vorher-wissen". es wird nur der augenblick erlebt und kein gedanke daran verschwendet, was als nächstes kommen könnte bzw. sollte.

diese ferienwoche lädt mit sanften bewegungsabläufen, statischen haltungen und einfachen atem- & meditationsübungen dazu ein, augenblicke des intensiven und unmittelbaren erlebens zu erfahren und eine haltung des "nicht-wissens" einzunehmen. so lernen wir viel über uns selbst und unsere möglichkeiten, bewusstsein zu erleben.

kursdatum 27.07.-03.08.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

lu jong und meditation

elke höllman yogalehrerin bdy/eyu, ausbildung in lu jong i und ii (tibetische heilbewegungen), kum nye (tibetische heilmassage), tsa lung (energetisches heilen). ausbilderin für lu jong i, kum nye und tsa lung. schülerin von tulku lama lobsang.

lu jong ist die älteste bewegungslehre der menschheit – älter als das indische yoga oder das chinesische qi-gong. lu jong ist ein kostbarer schatz der tibeter & wird bis heute von meister zu schüler mündlich überliefert und entstand vor etwa achttausend jahren. der heutige meister für lu jong ist der tibetische arzt und astrologe tulku lama lobsang.

lu jong besteht aus einer reihe von körperbewegungen, die nützlich sind & helfen können, die gesundheit zu erhalten und krankheiten vorzubeugen. diese umfassende bewegungslehre schenkt nicht nur unserem körper gesundheit, sondern auch unserem geist. mit den übungen können wir uns von negativen gefühlen befreien und ein emotionales gleichgewicht erreichen. dieses seminar bietet die möglichkeit, diese erfahrungen zu machen.

kursdatum 03.08.-10.08.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

leichtigkeit des seins

sylvia reitner seit 25 jahren in als ergotherapeutin tätig, yogapraxis seit 15 jahren in verschiedenen traditionen (sivananda, iyyengar, jois), yogalehrerin byv, reflexzonentherapeutin (auf wunsch einzelbehandlung möglich).

die „leichtigkeit des seins“ erleben und uns selbst wieder ein stück näher kommen, ist das ziel unserer gemeinsamen woche. mit individuell angepassten yogahaltungen wie atemtechniken, yogahaltungen und verschiedenen meditationsmöglichkeiten lernen wir verspannungen zu erkennen und zu lösen, eigene energien wieder zum fließen zu bringen und selbstheilungskräfte anzuregen.

mit dem „sonnengruss“ und mit energetisierenden atemübungen stimmen wir uns auf den tag ein und legen aufmerksamkeit in jedem augenblick. den abend beschliessen wir mit regenerierenden übungen und verschiedenen meditationsformen, um eine individuelle idee davon zu bekommen, welche meditationsform für den einzelnen geeignet ist.

kursdatum 10.08.-17.08.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

12 übungen zwischen himmel und erde

kristin johne bewegungspädagogin und qigonglehrerin, seit 1995 mit freude und begeisterung als kurs- und seminarleiterin im in- und ausland tätig. eigene kurse und einzelunterricht in hamburg. yoga- und feldenkrais erfahrung.

mit beiden füssen auf der erde stehen, tiefe, kräftige wurzeln bilden, standfestigkeit entwickeln und sich gleichzeitig wie die blätterkrone des baumes, geschmeidig, nachgiebig zum himmel & kosmos ausdehnen – das bildet die basis aller 12 qigong-übungen aus der reihe „der mensch zwischen himmel & erde“. durch die übepraxis wird der gesamte körper mit all seinen muskeln und sehnen trainiert und der ganze organismus gestärkt und vitalisiert. zusätzlich werden wir an einigen tagen eine meridian-selbstmassage durchführen.

unser idyllisches seminarzentrum, eingebunden in die schöne natur, wo der himmel so nah und die erde so direkt erspürbar ist, sowie ein ausflug zu einem weiteren kraftplatz lässt den bezug zu diesen beiden energieströmen sehr leicht herstellen und die übungen fast von allein entstehen.

kursdatum 17.08.-24.08.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

meditation, bewegung und raumempfinden - aus buddhistischen quellen

irmentraud schlaffer seit 15 jahren in erwachsenenbildung und seminarleitung tätig, sprachdozentin, lehrerin in der buddhistischen tradition der longchen foundation, autorin. bücher: "buddhismus für den alltag" und "das herz erwecken", beide im theseus verlag.

entspannen, nichts tun, atmen, stille und weite geniessen, und dabei doch wach und klar bleiben: dazu verhilft uns die formlose meditation aus der buddhistischen überlieferung. diese art der meditation gibt uns gelegenheit, so zu sein, wie wir sind. sie hilft uns dabei, uns selbst wirklich anzunehmen. darüber hinaus lassen wir uns zeit und raum, um mit all unseren sinnen wirklich und ganz direkt wahrzunehmen: wir lauschen den sinnen. durch gehmeditation sowie leichte körperübungen mit elementen aus

yoga, tai chi und tanz nehmen wir mit unserem ganzen körper und unserer umgebung kontakt auf. somit können wir zu tiefer entspannung, wohlgefühl und freude finden.

kursdatum 24.08.-31.08.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

yoga – ein weg zu lebendigkeit und freude

edith kirsch yogalehrerin bdy/eyu, langjährige unterrichtserfahrung, orientiert sich vor allem an der tradition desikachar; weiterbildungen in körperzentrierter, transpersonaler psychotherapie, biodynamischer entspannung nach gerda boyesen

die mediterrane gartenlandschaft lädt ein, unsere yogapraxis draussen zu beginnen, und uns damit auf den neuen tag einzustimmen. im licht durchfluteten seminarraum setzen wir diese dann fort. sanft fließende körperbewegungen locken den atem in alle atemräume. die bewusste verbindung von atem und stimme, von dynamischen übungsserien und statischen haltungen richten uns auf und bringen unsere energie zum fließen. wenn prana ungehindert durch uns strömt, fühlen wir uns lebendig, freude kommt auf. in der abendlichen übungspraxis geht es vor allem um ausgleichende haltungen & bewegungsserien, partnerübungen, tiefenentspannung und meditation. daneben wird es zeit zum gespräch, zum austausch, zum tönen und singen von mantren geben.

kursdatum 31.08.-07.09.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

wach mit allen sinnen - feldenkrais, sinneswahrnehmung, meditation

susanne olfs lizenzierte feldenkrais-lehrerin, seit 1990 in eigener praxis mit erwachsenen und kindern tätig; seit vielen jahren seminarleiterin bei neue wege; studium und praxis des tibetischen buddhismus

wach und präsent zu sein sind qualitäten, die uns helfen, unser leben bewusst zu gestalten, einengende gewohnheiten aufzugeben und wahrhaft menschlich zu handeln. aber was bedeutet „wach und präsent“ und wie werden wir es?

ich möchte sie einladen, in übungen u.a. aus der feldenkrais methode & der meditation, zu entdecken, was uns hilft, uns im gegenwärtigen moment einzufinden. wir kosten die grosse – auch dynamische – bewegungsvielfalt der feldenkrais methode aus, um mit spielerischer aufmerksamkeit zu neuer beweglichkeit zu finden.

in der duftenden, farbenfrohen umgebung erfrischen wir in vielfältiger weise unsere sinne, um dann in meditative stille einzutauchen. ziel ist es präsenz und freude in unseren „alltag“ zu integrieren. sie erhalten eine vielzahl von anregungen für das täglichen leben.

kursdatum 07.09.-14.09.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

"sich selbst und andere spüren" - massageausbildung und meditation

elke wolf sportlehrerin, yoga-lehrerin (sivananda), nlp-lehrtrainerin (dvnlp), touch for health instructorin, reikilehrerin (dr. usui), langjährige leiterin von seminaren für entspannungstechniken und meditation,

helmut herzing, heilpraktiker, nlp-trainer, kinesiologe, reflexzonen-therapeut, unterrichtet und einzelsitzungen in reflexzonenmassage und kinesiologie.

in einem einfühlsamen rahmen entdecken wir die qualität der berührung. der kurs vermittelt grundlegende kenntnisse der reflexzonen- und energiemassage, sowie unterstützende techniken aus der kinesiologie und wird mit einem zertifikat abgeschlossen. berühren und berührt sein ist für uns ein weg zum eintauchen in das all-eins-sein. in gemeinsamen meditationen nehmen wir unser geistig-körperliches wesen wahr und finden dadurch die kraft, aus unserer mitte heraus zu handeln.

kursdatum 12.10.-19.10.08 / **kosten** chf 1395.00 / **kurszeit** stunden/tag

yoga und pilates – energie und innere balance

elke beiner ärztlich geprüfte yogalehrerin, aus- & weiterbildung in verschiedenen yogatraditionen, dipl. pilates-trainerin, seminare im in- und ausland

in diesem seminar treffen traditionelle yogaübungen harmonisch mit dem modernen pilatesstraining zusammen. wir beginnen unseren tag mit sanften, regenerativen, dynamischen übungsfolgen aus dem yoga. erleben sie eine zeit der tiefen erholung und entspannung durch yoga nidra (yogische tiefenentspannung), meditation und atemtechniken aus dem pranayama.

nach der yogapraxis gehen wir über in die pilatespraxis. pilates ist ein intensives und dabei sanftes körpertaining, das aus langsamen, fließenden bewegungen besteht. mit pilates werden die muskeln & bindegewebe gestärkt, die konturen geformt, insbesondere die problemzonen bauch, Oberschenkel und gesäss gestrafft.

die kombination von yoga und pilates ist ein perfektes training für alle, die nicht nur etwas für ihren körper, sondern auch für haltung, entspannung und innere ausgeglicheneheit erreichen möchten.

kursdatum 14.09.-21.09.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

yoga- in den körper kommen – im jetzt sein

ursula schmitz jahrg. 1952, yogalehrerin bdy/eyu, unterrichtet yoga seit 1984, seit 10 jahren in der yogatradition sri krishnamacharya (viniyoga/ayur-yoga). eigene praxis ayur-yoga in aachen.

wenn wir mit der vollen aufmerksamkeit im hier und jetzt sind, hört alles denken auf – die ängste und sorgen des alltags fallen von uns ab. das ist zutiefst heilend und regenerierend.

yoga hat die idealen mittel zur verfügung, um zu üben, in diesen seinszustand zu gelangen. mit körperübungen, die in der intensität aufeinander aufbauen und bewusstem atmen kommen wir mit der wahrnehmung in den körper. in den stillephasen dazwischen erfahren wir die heilende präsenz des jetzt und vertiefen die wirksamkeit des urlaubs. optional kann in einer einzelsitzung ein individuelles übungsprogramm für zu hause erlernt werden.

kursdatum 21.09.-28.09.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

entspannt im jetzt

birgit hegemann heilpraktikerin mit eigener praxis seit 1993, seit 1990 lehrfähigkeit für yoga, qi gong, ernährung und heilfasten in eigener schule und in seminaren in europa und asien. langjährige meditationsschülerin von ursula lyon. „ziel auf all meinen übungswegen ist gesundheit, lebensfreude und innerer friede und so ist auch der weg.“

was geschieht wenn die gedanken zur ruhe kommen und ich erkenne, dass ich nicht bin was ich denke, fühle und tue? im tiefsten innern ist friede, innere freude – ein sein ohne bewertungen oder zwänge. daraus entsteht entspannung und gelassenheit - ein gutes gefühl im augenblick.

gemeinsam üben wir in dieser woche auf verschiedenen wegen: morgens beginnen wir mit qi gong in schöner landschaft an frischer luft, finden in die leichten, fließenden bewegungen und kommen immer mehr in kontakt mit uns und der uns umgebenden natur. nach und nach können wir die 5 elemente in uns und um uns herum erfahren. dabei entspannen und stärken wir unseren körper und finden in inneren fluss. auch in den abendlichen yogastunden geht es um das „eins-sein“ - mit bewegung und atem, mit sich selbst. die meditationen in stille oder mit mantrengesang sind ein weiterer weg zu innerer freude und gelassenheit.

kursdatum 28.09.-05.10.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

tai chi, qi gong und biodynamische entspannung

udo junghans jahrgang 1957, lehramtsstudium und 1. staatsexamen, tai chi ausbildung im traditionellen yang stil, ausbildung in ganzheitlich, integrativer atemtherapie, zusatzausbildung in biodynamischer psychologie und körpertherapie, fortlaufende tai chi-, qi gong- und entspannungskurse seit 1989, heilpraktiker für psychotherapie seit 2001

"die harmonie der 5 elemente". dies ist ein kurs für teilnehmer, die tai chi und qi gong neu kennenlernen wollen oder ihre vorerfahrungen um den aspekt der 5 elemente erweitern wollen.

in beiden bereichen wird ein übersichtlicher übungszyklus angeboten, der leicht erlernt und gut im alltag umgesetzt werden kann. über die 5 elemente gewinnt die bedeutung der übungen für unser verstehen, gefühle & körperwahrnehmungen merklich an tiefe und gehalt. die harmonie des „tao“, der ganzheit des lebens, wird mehr und mehr erfahrbar.

abgerundet werden die fernöstlichen techniken durch die biodynamik, die auch zentral mit dem „qi“, der lebensenergie arbeitet, und eine tiefe entspannung und lockere körperhaltung unterstützt.

kursdatum 05.10.-12.10.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

still-werden mit yoga, meditation und deeksha

jeannette krüssenberg marmayogalehrerin (prof. dr. roque lobo), gesundheitspädagogin, masseurin, atemtherapeutin, ausgebildet als biosense (viktor philippi) und deeksha geberin (oneness university/indien), systemische familientherapeutin. unterrichtet mit viel freude und liebe seit 23 jahren, davon seit 15 jahren in eigener yogaschule und gesundheitspraxis.

still-werden bietet zeit und raum sich dem inneren schweigen hinzugeben. stille ist nicht gleich geräuschlosigkeit. stille ist vielmehr das innerste wesen allen seins. in der stille der meditation berühren wir unsere wahre natur und alles trennende kann sich auflösen.

an diesem wunderschönen urlaubsort werden wir täglich yoga, verschiedene meditationen & acht-

samkeitsübungen praktizieren. wer möchte kann mehrere deekshas (sanskrit: „einen samen setzen“) erhalten, die mühelos tiefer in die meditation hineinführen und uns wieder mit der schöpferischen urkraft allen lebens, verbindet. eine „deeksha“ ist eine alte form der übertragung göttlicher energie, durch das handauflegen auf dem scheidelchakra.

kursdatum 12.10.-19.10.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

yoga & meditation – die kraft der inneren ruhe

jürgen kabelka dipl.-ing. architekt, heilpraktiker psychotherapie hpg, yogalehrer bdy/eyu, gruppen- und einzelunterricht in der tradition von t. krishnamacharya, schüler von dr. imogen dalmann, martin soder und sriram.

*"höre einzig und allein auf dein herz.
kehre zur quelle zurück."* drukpa rinpoche

yoga – die kraft der inneren ruhe ist eine „reise nach innen“. die bewusst geführten körperübungen in verbindung mit dem atem, die entspannung und die atemübungen bereiten auf diesen inneren weg vor, um dann in achtsamkeit „in der stille“ sein zu können.

meditation bedeutet im hier und jetzt zu sein – in der präsent zu sein. meditation ist ein weg, die eigene persönlichkei zu entwickeln, alte, enge und hinderliche muster und gewohnheiten loszulassen, zu sich selbst, zu innerer zufriedenheit und freiheit zu gelangen, um tiefe lebensfreude wahrnehmen zu können.

kursdatum 26.10.-02.11.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

die kunst das schwert zu führen - meditation - dynamik - ästhetik

rainer wolf gesundheitspädagoge und kommunikationstrainer, tai chi- und kampfkunstlehrer (7. toan).
thomas blume, tai chi- und kampfkunstlehrer (6. toan)

in diesem workshop wird die möglichkeit geboten, sich mit den meditativen und verinnerlichenden aspekten der schwertkunst zu beschäftigen. ausgewählte langsame und dynamische bewegungsabläufe, sowie phasen der stillen meditation eröffnen erfahrungen mit dem "inneren weg" dieses systems.

die schwertübungen bewirken schon nach kurzer zeit einen intensiven zugang zu unseren tiefer liegenden kraftquellen. reflektierende gespräche stabilisieren diesen prozess und schaffen transfermöglichkeiten für alltag und beruf. eine entspannende abrundung erfährt das programm mit übungen aus dem tai chi, qi gong und der energie-atemarbeit. ziel dieses übungssystems ist es, einen zustand erhöhter achtsamkeit und präsent zu erreichen.

übungsschwert (holz) werden zur verfügung gestellt.

kursdatum 02.11.-09.11.08 / **kosten** chf 1395.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

luna yoga

adelheid ohlig autorin, dolmetscherin, yogalernende seit 1967, yogalehrende seit 1982, begründerin des luna yoga. bücher: wunschbuch, bewegte frau, gute reise, yoga mit den mondphasen, yoga ist (k)ein kinderspiel, luna yoga (übersetzungen in englisch, französisch, italienisch, tschechisch, ungarisch, koreanisch)

luna yoga lockt lebenslust und lebenskräfte. es fördert gesundheit und wohlbe finden auf allen ebene n der körper-geist-seele-einheit. luna yoga verbindet altes wissen aus dem traditionellen yoga mit den erkenntnissen der modernen körpertherapien und bietet übungen, die geschmeidigkeit und kraft schenken.

bewegungen und haltungen werden nach dem eigenen be finden gestaltet: jedes asana sollte gut tun und angenehm sein, damit heilsame energien fließen können. so wird das körpergedächtnis angeregt, passende übungen für den alltag zu speichern. zwischen dem morgen- und abendprogramm bleibt genügend zeit zum eigenen entdecken und erkunden.

kursdatum 09.11.-16.11.08 / **kosten** chf 1360.00 / **kurszeit** 4 stunden/tag

tai chi – qi gong, bewegungskunst und heilmethode

karina berg qigong – lehrerin, anerkannt beim deutschen dachverband für qigong und taijiquan, lernt seit dreizehn & unterrichtet seit acht jahren bei unterschiedlichen institutionen und in eigenen kursen tai chi und qi gong.

in dieser ferienwoche werden wir gemeinsam die fließenden bewegungen des tai chi – qi gong üben.