

## PROVENCE - LE VAL | FRANKREICH

in der provence verte, dem grünen herz südfrankreichs

### yoga der energie - seminar



#### französische impressionen

der duft des lavendels zieht über die felder, die sonne schimmert zwischen den blättern der olivenbäume und an den weinstöcken reifen die trauben ... die provence inspirierte über jahrhunderte hinweg künstler und dichter zu ihren werken . In dieser weiten, hügelig grünen landschaft können Sie sich entspannen und erholen.

ein reiseangebot der partnerfirma  
von andersreisen –  *kreativ*



#### urlaub auf dem weingut

ganz in der nähe des historischen dorfes LE VAL, zwischen aix-en-provence, nizza, st. tropez, cassis und bandol liegt das 16,5 hektar grosse weingut "domaine des eissartenes". die inhaber jutta pinter-neise und gerhard e. pinter haben den landsitz aus dem 17. jahrhundert liebevoll restauriert. dabei ist es ihnen gelungen, authentische baumaterialien harmonisch mit modernem komfort zu verbinden. die schlichte eleganz des designs macht es Ihnen leicht, innere ruhe und klarheit zu finden.

der grosse seminarraum ist mit matten & sitzkissen komplett ausgestattet. er strahlt eine besondere stimmung aus. hier können Sie loslassen und sich ganz aufs yoga einlassen & üben.

danach nehmen Sie vielleicht ein erfrischendes bad im pool, der von komfortablen holzliegen gesäumt ist. schatten spendet ihnen ein grosszügiges terrassendach oder sie suchen sich auf dem weitläufigen grundstück einen ort der stille.

#### unterkunft

die grosszügigen nichtraucher-appartements - zwei mit je einem zweibettzimmer und zwei mit je zwei schlafzimmern (zwischen 45 & 57 qm) - sind mit wohnküche und sitzcke, duschbad/wc geschmackvoll und komfortabel eingerichtet. duschbäder/wc nutzen die teilnehmer eines appartements gemeinsam. alle wohnungen haben eine terrasse mit blick auf die grandiose landschaft sowie den 5 hektar grossen weinberg. das rauchen ist auf die terrassen beschränkt. kreditkarten können leider nicht akzeptiert werden.

#### verpflegung

im sommer werden vom chef des hauses wir auf der überdachten terrasse mit genussvoller provenzialischer vollwertküche in form einer vollpension verwöhnt. sollte



das wetter einmal schlechter sein, steht ein stilvolles esszimmer im haupthaus zur verfügung.

#### **anreise**

**zug:** gerne vermitteln wir Ihnen günstige zugfahrkarten bis marseille. von dort führt Sie der bus über aix-en-provence nach brignolles. in brignolles nehmen Sie sich ein taxi und sind nach ca. 10 km im zentrum.

**auto:** mit dem auto fahren Sie über die A8-nizza/brignoles-le val oder über die A7/A8-lion/avignon/aix en provence/brignoles-le val.

gerne vermitteln wir Ihnen, falls möglich, mitfahrgelegenheiten.

**flug:** mit dem flugzeug fliegen Sie am besten nach nizza oder marseille und fahren von dort mit dem bus oder per mietwagen zum zentrum (vom flughafen marseille bestehen die besseren & einfacheren busverbindungen nach brignoles/le val).

**gerne offerieren wir Ihnen einen günstigen charterflug zum tagespreis.**

#### **aktivitäten**

wer die provence sportlich erleben möchte, kann in der umgebung wunderbar wandern, schwimmen und erlebnisreiche kanufahrten auf der argens unternehmen. auch haben Sie die möglichkeit zu reiten, tennis oder golf zu spielen. als geniesser probieren sie die hervorragende küche und die weine der region.

#### **auf den spuren der römer**

in der provence können Sie vielfältige kulturelle schätze entdecken: in 4 km entfernung liegt der seit 4'000 jahren bewohnte ort le val mit seinem römischen waschplatz und brunnen sowie einer kirche aus dem 12. jahrhundert. auf dem weg nach aix-en-provence durchfahren Sie st. maximin. jeden mittwoch findet hier der wochenmarkt statt, wo Sie provenzialische köstlichkeiten aus der region einkaufen können. die nahe gelegene grotte von st. baume, umgeben von einem tausendjährigen steineichenwald, ist ebenfalls einen besuch wert.

in der gesamten gegend treffen Sie auf römische und mittelalterliche zeugnisse. erkunden Sie die alten burgen und klöster, die verborgen in dieser paradiesischen landschaft liegen. zu jeder jahreszeit gibt es unverfälschte volksfeste oder internationale kulturfestivals. auch aix-en-provence ist als kultureller mittelpunkt bekannt: als die stadt der künste, der mode, der brunnen und der studenten. besuchen Sie auf jeden fall die altstadt mit ihrem historischen stadtbild, den verwinkelten gassen und der wunderschönen romanischen kathedrale.



## detailinfos zum seminar

### yoga der energie

**jutta pinter-weise** unterrichtet seit 1977 im in- und ausland, zeitweise in eigener yogaschule. ausbildungsseminare im rahmen des berufsverbandes bdy. mit boris tatzky und anna trökes gründete und leitete sie gemeinsam die „deutsche akademie des yoga der energie“ (daye). die auseinandersetzung mit den buddhistischen lehren brachte sie nach dharamsala in nordindien.

yoga der energie ist klassisches hatha yoga. ziel ist es, die in uns ruhende energie zur entfaltung zu bringen. haltungen, bewegungsabläufe, töne, atem- und konzentrationsübungen regen unsere energie an und leiten den verwandlungsprozess ein. diese form des yoga, die ihren ursprung im nördlichen indien hat, verbessert neben der körperlichen struktur vor allem unsere geistige fähigkeit und mentale kapazität. dies führt zu mehr klarheit und offenheit. bewusstseinslenkungen können uns helfen, neue dimensionen unserer persönlichkeitsstruktur zu erfahren. im zentrum aller yoga-kurse steht der einzelne mensch mit seinen bedürfnissen & seinem wunsch, die freude des lebens zu erhalten, zu erweitern oder wiederzufinden, die im körper als vibration des lebens erfahren wird.

die einzelnen seminare beschreiben verschiedene themen und setzen unterschiedliche schwerpunkte.



### seminardaten

reiseNr	datum	thema	kursleitung	preis euro
O1.1	16.05.-23.05.2009	<b>yoga der energie</b>	jutta pinter-weise	965.00
O1.2	23.05.-27.05.2009			
O1.3	27.06.-04.07.2009			
O1.4	04.07.-11.07.2009			
O1.5	15.08.-22.08.2009			
O1.6	22.08.-29.08.2009			



### leistungen

- 5 stunden yoga täglich
- unterbringung in komfortablen appartements für jeweils 2 personen oder im einzelzimmer zuzüglich ez-zuschlag
- provenzialische vollwertküche (frühstück, mittag- & abendessen)
- mittwoch ist ruhetag, nach der morgenstunde und dem frühstück steht der tag zur freien verfügung. (kein mittag- & abendessen)
- preisänderung, kurswechsel & irrtum vorbehalten.

### zusatzleistungen

- |                     |      |        |
|---------------------|------|--------|
| ▪ einzelzimmer      | euro | 100.00 |
| ▪ buchungspauschale |      | 25.00  |

