ferien kurse kunst iris zürcher

LE VAL -**PROVENCE** frankreich



die provence verte, das grüne herz südfrankreichs

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 - kicativ





urlaub auf dem weingut

ganz in der nähe des historischen dorfes der grosse seminarraum ist mit matten & LE VAL liegt das 16,5 hektar grosse das sitzkissen komplett ausgestattet. er yoga-zentrum und weingut "domaine des eissartenes" aus dem 17. jahrhun- hier können Sie loslassen und sich ganz dert, zwischen aix-en-provence, nizza, aufs yoga einlassen & üben. st. tropez, cassis und bandol . die inha- danach vielleicht ein erfrischendes bad ber jutta pinter-neise und gerhard e. im pool, der von komfortablen holzliepinter haben den landsitz, inmitten der gen gesäumt ist? schatten spendet ihprovence, liebevoll restauriert, dabei ist nen ein grosszügiges terrassendach materialien harmonisch mit modernem gen grundstück einen ort der stille. komfort zu verbinden. die schlichte eleganz des designs macht es Ihnen leicht, innere ruhe und klarheit zu finden.

dies ist ein idealer ort um wieder mit sich selbst in kontakt zu kommen. die wunderbare natur, ihre farben, düfte und zimmern (zwischen 45 & 57 qm) - sind laute laden zum verweilen ein. unsere innerste natur beginnt sich zu regen, unsere wahren bedürfnisse werden wach, es ist wie eine heimkehr zu sich die teilnehmer eines appartements geselbst. yoga hilft uns aufzuwachen, unser potential zu entdecken und zu entwickeln. es ist die arbeit an sich selbst, ein schaft sowie den 5 hektar grossen weinweg zur selbsterkenntnis. das üben in kleinen gruppen ca. 10 teilnehmer-innen ermöglicht eine betreuung jedes einzelnen.

strahlt eine besondere stimmung aus.

es ihnen gelungen, authentische bau- oder sie suchen sich auf dem weitläufi-

unterkunft

die grosszügigen nichtraucher-appartements - zwei mit je einem zweibettschlafzimmer und zwei mit ie zwei schlafmit wohnküche und sitzecke, duschbad/wc geschmackvoll und komfortabel eingerichtet. duschbäder/wc nutzen meinsam, alle wohnungen haben eine terrasse mit blick auf die grandiose landberg, das rauchen ist auf die terrassen beschränkt.

kreditkarten können leider nicht akzeptiert werden.

1111111111



wasser, luft und feinstes essen



verpflegung

im sommer werden wir vom chef des in der provence können Sie vielfältige haus zur verfügung.

anreise

zentrum.

brignoles-le val.

mitfahrgelegenheiten.

besten nach nizza oder marseille und en-provence ist als kultureller mittelpunkt fahren von dort mit dem bus oder per bekannt: als die stadt der künste, der mietwagen zum zentrum (vom flugha- mode, der brunnen und der studenten. fen marseille bestehen die besseren & besuchen Sie auf ieden fall die altstadt Ihnen einen günstigen charterflug zum nen romanischen kathedrale. 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

hauses auf der überdachten terrasse mit kulturelle schätze entdecken: in 4 km genussvoller provenzialischer vollwertkü- entfernung liegt der seit 4'000 jahren che in form einer vollpension verwöhnt. bewohnte ort le val mit seinem römisollte das wetter einmal schlechter sein, schen waschplatz und brunnen sowie steht ein stilvolles esszimmer im haupt- einer kirche aus dem 12. jahrhundert. auf dem weg nach aix-en-provence durchfahren Sie st. maximin. jeden mittwoch findet hier der wochenmarkt statt, zug: gerne vermitteln wir Ihnen günstige wo Sie provenzialische köstlichkeiten aus zugfahrkarten bis marseille. von dort der region einkaufen können. die nahe führt Sie der bus über aix-en-provence gelegene grotte von st. baume, umgenach brignolles. in brignoles nehmen Sie ben von einem tausendjährigen steineisich ein taxi und sind nach ca. 10 km im chenwald, ist ebenfalls einen besuch wert.

auto: mit dem auto fahren Sie über die in der gesamten gegend treffen Sie auf A8-nizza/brignoles-le val oder über die römische und mittelalterliche zeugnisse. A7/A8-lion/avignion/aix en provence/ erkunden Sie die alten burgen und klöster, die verborgen in dieser paradiesigerne vermitteln wir Ihnen, falls möglich, schen landschaft liegen. zu jeder jahreszeit gibt es unverfälschte volksfeste oder flug: mit dem flugzeug fliegen Sie am internationale kulturfestivals. auch aixeinfacheren busverbindungen nach mit ihrem historischen stadtbild, den verbrignoles/le val), gerne offerieren wir winkelten gassen und der wunderschö-









ankommen und zeit haben

seminar—detailinfos

yoga der energie

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 dimensionen unserer persönlichkeitsstruktur zu erfahren. im zentrum aller yoga-kurse steht der einzelne mensch mit seinen belebens zu erhalten, zu erweitern oder wielebens erfahren wird.

die verschiedenen themen der sechs einzelseminare setzen unterschiedliche schwerpunkte, sie sind so gewählt,

dass jeder kurs uns auf unterschiedlichen wegen dem ziel ein stück näher bringt.

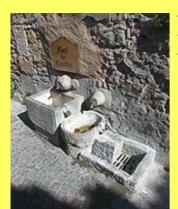


kursleituna

zu mehr klarheit und offenheit. bewusst- jutta pinter-neise, unterrichtet seit 1977 im seinslenkungen können uns helfen, neue in- & ausland, auch in eigener yogaschule. ausbildungsseminare im rahmen des berufsverbandes bdy. mit boris tatzky und anna trökes gründete und leitete sie gemeinsam dürfnissen & seinem wunsch, die freude des die "deutsche akademie des yoga der energie" (daye). die auseinandersetzung derzufinden, die im körper als vibration des mit den buddhistischen lehren brachte sie nach dharamsala in nordindien.

seminardaten: yoga der energie

reiseNr	datum	thema	leitung	preis €
462.PLV.01	29.55.6.	asana & pranayama	jutta pinter-neise	959
464.PLV.01	5.612.6.	cakra		
465.PLV.01	17.724.7.	der tanz des atems		
461.PLV.01	24.731.7.	asana & konzentration		
463.PLV.01	21.828.8.	asana, pranayama, meditation		
464.PLV.02	28.84.9.	cakra		





eingeschlossene leistungen

- 5 stunden yoga täglich
- unterbringung in komfortablen 1/2 appartements «lune & saturne» für je 2 personen, du/wc
- 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

buchungspauschale

- einzelzimmer euro 100 einzelzimmer mit vorhang 50 25
- irrtum & preisänderungen vorbehalten

unterkunftsvarianten

- «lune & saturne» für 2 pers im 2-bettschlafzimmer, du/bad/wc (im preis inbegriffen)
- «soleil» mit 1 dz & einem ez (mit vorhang getrennt vom wohnzimmer), du/bad/wc
- «venus» mit 2 dz,du/bad,wc



SEMINARE: YOGA DER ENERGIE

ASANA & PRANAYAMA

29.5.-5.6. | reiseNr: 462.PLV.01 preis euro 959



den duft von

lavendel.

glyzinien,

zypressen

einatmen

die präzision in der körperarbeit soll zur befreiung des atems führen, sodass sich energieblockaden auflösen und der ungehinderte energiefluss spürbar wird. die übungen werden diesen prozess vertiefen und das erleben deutlicher werden lassen. kommen der körper, der atem und der geist zur ruhe treten wir in den ursächlichen zustand der freude des seins ein.

CAKRA

5.6.-12.6. | reiseNr: 464.PLV.01 28.8.-4.9. | reiseNr: 464.PLV.02 preis euro 959

unsere äussere und innere entwicklung auf allen ebenen des seins ist verbunden mit den cakras. asanas, bewegungsabläufe, pranayama, energielenkungen, geführte meditationen und töne werden als mittel verwandt unser energetisches potential zu erfahren und auszuweiten.



ASANA & KONZENTRATION

24.7.-31.7.| reiseNr: 461.PLV.01 preis euro 959

dharana -die konzentration ist eine grundvoraussetzung um ein erfülltes leben aus der inneren kraft zu leben. die übungsweise des yoga der energie mit seiner präzisen, den bedürfnissen des einzelnen an-



gepassten körperarbeit und die entwicklung des atems, sowie den energielenkungen, zeigen den weg zur konzentration auf.

DER TANZ DES ATEMS

17.7.-24.7.| reiseNr: 465.PLV.01 preis euro 959

die aktivierung der bewusstseinsenergie und die 18 bewegungen in verbindung mit dem atem werden eine hilfe sein, um den energiefluss zu befreien und in den zustand der meditation einzutguchen.

ASANA, PRANAYAMA, MEDITATION

21.8.-28.8. | reiseNr: 463.PLV.01 preis euro 959

die präzision in der körperarbeit soll zur befreiung des atems führen, sodass sich energieblockaden auflösen und der ungehinderte energiefluss spürbar wird. die meditation ist ein seinszustand der sich einstellt, wenn der körper der atem und die geistigen bewegungen zur ruhe kommen, und wir in der energie der inneren weite und der bedingungslosen freude verweilen können.







andersreisen – kreativ

ferien kurse kunst · iris zürcher























