



ADRASAN | TÜRKEI - grünes paradies "zwischen den inseln"

seminare

ein reiseangebot einer partnerfirma von

andersreisen – kreativ



durchatmen, ankommen, entspannen & sich selbst wahrnehmen. von der panorama-terrasse in dem üppig mediterranen garten blicken sie direkt aufs meer: traditionelle holzboote ziehen über das kristallklare wasser, das sonnenlicht tanzt auf den sanften wellen und die seele kommt zu ruhe.

dörfliches leben zwischen küste & pinienwäldern

eine kleine romantische strasse führt in das tal von adrasan, wo sich ein typisch türkisches dorf in die pinienwälder schmiegt. nur wenige besucher finden die verträumte bucht mit ihrem schönen langen strand, so dass sie nach einem kurzen fussweg (2 km) ungestört die sonne & das meer geniessen können. wenn sie land & leute kennenlernen möchten, organisiert das team des seminar centers adrasan gerne ausflüge für sie: auf einer bootstour in die antike piratenstadt

olympus oder wanderungen zum alten leuchtturm von gelidonya, wo sie atemberaubende landschaftliche eindrücke geniessen können. vielleicht möchten sie aber auch einfach auf den lokalen märkten spezialitäten der region einkaufen oder sich in einem türkischen hamam verwöhnen lassen?

wohnen mit flair

die anlage hat eine wunderschöne lage am hang, mit weitem blick über die landschaft. das gemütliche restaurant lädt zum verweilen ein – hier kommen sie leicht mit den anderen gästen ins plaudern & schwelgen in den liebevoll zubereiteten speisen. sie finden aber auch stets ein stilles plätzchen ganz

adrasan - zeit für die seele



für sich allein: zb. im schatten der orangenbäume oder am sonnigen pool lässt es sich herrlich träumen. ihr yogakurs findet in dem modernen, lichten seminarraum statt: auf dem holzboden liegen bunte matten, sie meditieren auf weichen bodenkissen und finden in dieser entspannten atmosphäre zu sich selbst.

traumhafte naturkulissen

in der umgebung gibt es viele anziehungspunkte, die die bezaubernde atmosphäre des ortes auf wundervolle weise verstärken. auf einer bootstour entlang der lykischen küste überwältigen die farbigen bizarren felsformationen und das türkisfarbene wasser an feinsandigen traumstränden, das zu einer erfrischenden abkühlung einlädt. beeindruckend ist auch eine wanderrung durch die antike stätte olympos oder zum alten leuchtturm von gelidonya. zum ausklang der woche geniessen sie in einem der zauberhaften flussrestaurants, bei sanfter beleuchtung die aromen der türkischen küche.

unterkunft

sie wohnen in 24 hellen, freundlichen zimmern, die alle unterschiedlich mit natürlichen materialien eingerichtet sind. die räume verfügen über eigene dusche/wc sowie zwei einzelbetten oder ein doppelbett. diese zimmer kön-

leistungen

- übernachtung im halben doppelzimmer
- verpflegung
- transfer flughafen-zentrum und zurück (3-mal pro an- und abreisetag)
- kursprogramm laut ausschreibung

verlängerungswoche möglich:

individual-urlaub mit offenem programm: aktive & meditative auszeit mit dem adrasan-team

nen auf wunsch als einzelzimmer genutzt werden. ausserdem gibt es zwei appartements mit einem zusätzlichen schlaf-/wohnzimmer, küchenzeile & essplatz. das bad erreichen sie hier über das erste schlafzimmer. über eine klimanlage können sie die raumtemperatur anpassen. in fast allen zimmern haben sie einen balkon, wo sie entspannt ein buch lesen oder den blick geniessen können.

verpflegung

zum frühstück und zum abendessen bedienen sie sich nach lust und laune an einem grosszügigen buffet: im seminar center adrasan kocht man mit naturbelassenen zutaten orientalische, mediterrane & türkische köstlichkeiten. die küche ist vegetarisch. tagsüber stehen frisches obst, salate & leichte kost für sie bereit. für ihren durst steht ganztägig quellwasser aus den bergen, kräutertees & cai bereit.

anreise

sie reisen mit dem flugzeug nach antalya. gerne bieten wir ihnen einen günstigen flug von allen grossen flughäfen an. dort holt sie der hauseigene transfer des centers ab (3-mal pro an- und abreisetag), um sie auf einer abwechslungsreichen fahrt in die bucht von adrasan zu bringen (entfernung: 80 km).

gut zu wissen

- die erwähnten seminarleiter können durch einen gleich qualifizierten leiter ersetzt werden.
- die teilnehmenden garantieren, dass sie sich in der lage fühlen an den teilweise intensiven gruppenprozessen teilzunehmen & bereit sind, für sich selber die verantwortung zu übernehmen.
- teilnehmerzahl: mind. 6, höchstens 20 (ausser weihnachten /neujahr: 40)
- buchungspauschale € 25
- preisänderung, kurswechsel & irtum



jahresübersicht seminarprogramm 2010

reiseNr	datum	thema	kursleitung	seuro
444.ADR.02	21.03.-28.03.	kundalini yoga: mit freude zu fliessender energie	jana maatouk	699
434.ADR.01	28.03.-04.04.	yoga - mit allen sinnen erleben	sylvia reitner	749
434.ADR.02	04.04.-11.04.	yoga - mit allen sinnen erleben	sylvia reitner	749
400.ADR.01	11.04.-18.04.	die kunst das schwer zu führen: meditation - dynamik - ästhetik	rainer wolf & thomas blume	799
433.ADR.02	18.04.-25.04.	tai ji quan, qi gong & meditation	alexandra prase	6999
457.ADR.01	25.04.-02.05.	yoga: entspannung - rhythmisierung - selbstfindung	christian fuchs	749
435.ADR.01	02.05.-09.05.	yoga am meer - entspannung vom alltag	elke woertche	699
454.ADR.01	09.05.-16.05.	yi jin jing & die kraft positiven denkens	grit senfter	699
056.ADR.04	16.05.-23.05.	yoga & meditation - klang der stille	jürgen kabelka	749
452.ADR.03	23.05.-30.05.	yoga für den rücken - in der ruhe liegt die kraft	uschi ostermeier	749
448.ADR.01	30.05.-06.06.	yoga & meditation - loslassen- entspannen- ankommen	edith kirsch	749
456.ADR.01	06.06.-13.06.	marma-yoga, meditation & meditatives malen	jeann. krüssenberg	749
440.ADR.01	13.06.-20.06.	yoga - ihr leben im fluss.	u.rachow & p.rumpp	799
458.ADR.01	20.06.-27.06.	yoga & meditation im licht	christiane busch	699
453.ADR.02	27.06.-04.07.	qigong & tai chi: meine kräfte erneuern	evelyn heim	699
446.ADR.01	04.07.-11.07.	yoga & präsenz - die kraftquelle in sich selbst entdecken	leslie-lilli kauertz	699
441.ADR.01	29.08.-05.09.	die 8 goldenen übungen: innere kraft mit aigong & meditation	kristin johne	699
439.ADR.01	05.09.-12.09.	feldenkrais & meditation - beweglich & wach	susanne olfs	699
444.ADR.01	12.09.-19.09.	kundalini yoga: mit freude zu fliessender energie	jana maatouk	699
455.ADR.01	19.09.-26.09.	qigong yangsheng - ruhe & bewegung	roswith schläpfer	699
451.ADR.01	26.09.-03.10.	yoga für innere & äussere balance	dirkje zondervan	699
447.ADR.01	03.10.-10.10.	atem - strom des lebens: yoga, qigong & meditation	hans-georg schoen	699
088.ADR.04	10.10.-17.10.	yoga aus indischen quellen	eberhard bärr	749
442.ADR.01	17.10.-24.10.	yoga, qi gong & meditation	birgit hegemann	749
449.ADR.01	24.10.-31.10.	yoga & meditation freier agieren im alltag	alexander traini	749
436.ADR.02	31.10.-07.11.	yoga & achtsamkeit - freude im sein	tanja säiler	749
445.ADR.01	07.11.-14.11.	yin & yang yoga: entspannende stille & dynamische bewegung	karin m. schmid	699
460.ADR.01	14.11.-21.11.	yogatanz - kreative entspannung	doreen haberland	699
437.ADR.01	21.11.-28.11.	innere kraft finden mit yoga, atmung & meditation	sabine broghammer	699

warmer
sand
zwischen
den
zehen

detailinfos

kundalini yoga: mit freude zu fliessender energie

21.03.-28.03.10

reiseNr: 444.ADR.02 | preis € 699

kundalini yoga regt nicht nur den energiefluss und ein intensiveres körpergefühl an, sondern ist auch ein werkzeug, um diese vermehrte energie einzusetzen. es eröffnet ihnen die chance, ihre eigene lebensenergie dauerhaft und graduell zu verfeinern und ihr eigentliches wesen & höchstes potenzial bewusster zu leben. die zum teil sehr alten und heiligen übungsreihen können ihnen zu mehr frieden und entspannung verhelfen. über den tieferen kontakt zur eigenen mitte werden ihre eigentlichen energiequellen zugänglich. in dem seminar erfahren sie yoga als weg der entwicklung in ein neues bewusstsein, in neue ideen und möglichkeiten.

jana maatouk, kundalini-yogalehrerin (3ho deutschland), langjährige meditationserfahrung, ethnologin, studien- & wanderreisen.

yoga - mit allen sinnen erleben

28.03.-04.04.10 reiseNr: 434.ADR.01

04.04.-11.04.10 reiseNr: 434.ADR.02

preis € 749

achtsam angepasste inhalte des klassischen hatha yoga eröffnen ihnen „neue räume“ durch atem, asanas yogahaltungen) und meditation. die aussergewöhnlich schöne umgebung ergänzt die übungen auf wunderbar weise. äussere sinneseindrücke werden zu einer einheit grossen wohl-



befindens & entspannung. diese erfahrung gibt ihnen viel kraft und möglichkeiten, ihren alltag besser zu bewältigen.

sylvia reitner, erfahrene ergotherapeutin und yogalehrerin, seit vielen jahren in eigener schule und mit seminaren im in- und ausland. yogapraxis und meditationserfahrung seit 19 jahren in verschiedenen traditionen; reflexzonen-therapeutin.

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

11.04.-18.04.10

reiseNr: 400.ADR.01 | preis € 799

in diesem workshop beschäftigen sie sich sowohl mit den meditativ-verinnerlichenden als auch mit den dynamischen aspekten der schwertkunst. langsame bewegungsabläufe aus dem schwert tai chi, dynamische techniken aus dem kendo, elegante, kämpferisch anmutende partnersequenzen sowie phasen der stillen meditation eröffnen ihnen erste erfahrungen mit dem „weg des schwertes“. die übungen bewirken schon nach kurzer zeit einen intensiven zugang zu ihren eigenen kraftquellen. in reflektierenden gesprächen stabilisieren sie diesen prozess und schaffen transfermöglichkeiten für alltag und beruf. entspannende und energetisierende übungen ergänzen das programm. ziel dieses übungssystems ist es, einen zustand erhöhter achtsamkeit und präsentz zu erreichen.

rainer wolf, tai chi- und kampf-kunstlehrer, gesundheitspädagoge und kommunikationstrainer.

thomas blume, tai chi- & kampf-kunstlehrer.

tai ji quan, qi gong & meditation- die 3 schätze der kultivierung

18.04.-25.04.10

reiseNr: 433.ADR.01 | preis € 699

in dieser aktiven urlaubswoche werden sie die kraftvolle verbindung von tai ji quan, qi gong & meditation kennenlernen. alle drei methoden kultivieren körper und geist & befruchten sich hervorragend gegenseitig.

meer -
salz
&
mehr



den wind auf der haut spüren

jede methode steht für sich und kann alleine praktiziert werden, aber in der verbindung werden sie besonders kraftvoll. der weg der übungspraxis geht diesmal von der bewegung in die stille. durch das dynamischere tai ji erwecken sie ihre lebensgeister und kommen in bewegung, im qi gong lenken und vermehren sie ihr qi, um es dann zu speichern. in der meditation kommen sie zur ruhe, sammeln sich und geniessen den zustand der stille.

alexandra prase-dressler unterrichtet tai ji quan (den yang, wu und chen stil), qi gong, gong fu und daoistische meditation in frankfurt/main an der phönix akademie. desweiteren arbeitet sie als freiberufliche craniosacral-und physiotherapeutin.

yoga: entspannung - rhythmisierung - selbstfindung

25.04.-02.05.10

reiseNr: 457.ADR.01 | preis € 749

yoga lehrt sie herauszufinden, wer sie sind – und es zu sein. hatha yoga (nach yesudian) ist die grundform ihres übens: lassen sie sich auf die entspannung ein und erleben dabei nicht nur ein „abschalten“, sondern ein annehmen der anderen – in der alltagswelt oft vernachlässigten – seite ihres wesens. in dieser woche verbinden sie sich mit körper und atem, um eine tiefe rhythmisierung zu erfahren. sie erkennen den natürlichen wechsel des ein- und ausatmens, des kommens & gehens in allen lebensprozessen. so werden sie fähig, ihren problemen nicht mehr auszuweichen, sondern sich rhythmisch auf sie einzulassen. sie schaffen die voraussetzung, um sich selbst zu finden & anzunehmen.



dr. christian fuchs, mit yoga aufgewachsen, studierte indologie und religionswissenschaft, seit 30 jahren fachreferent für yoga-philosophie, bildet heute bei stuttgart yogalehrende aus; bekannt für die humorvolle weise seiner vermittlung.

yoga am meer - entspannung vom alltag

02.05.-09.05.10

reiseNr: 435.ADR.01 | preis € 699

zwischen bergen und meer üben sie in einem lichtdurchfluteten seminarraum. elke woertche versteht es, die körperhaltungen an ihre individuellen möglichkeiten anzupassen. ihre bewegungsabläufe am atem zu orientieren, hilft ihnen dabei, sich zu entspannen und innere ruhe und klarheit zu entwickeln. so können sie die umgebenden berge mit ihrer blütenpracht und das glasklare wasser der adrasan-bucht noch intensiver erleben. sie haben zeit, aufzuatmen und abzuschalten – einfach da zu sein. ausserhalb der seminarzeiten können sie an ausflügen teilnehmen, wandern oder im türkisarbenen meer baden. die liebevolle versorgung im seminarcenter lässt sie den alltag vergessen.

elke woertche, diplom-psychologin, yogalehrerin bdy/eyu. gruppen- und einzelunterricht im raum darmstadt. schwerpunkte sind atemgeführtes üben und die anpassung der körperhaltungen an die individuellen bedürfnisse auch im gruppenunterricht.

yi jin jing & die kraft positiven denkens

09.05.-16.05.10

reiseNr: 454.ADR.01 | preis € 699

an diesem paradisischen ort voller kraft und harmonie spannt die seele ihre flügel auf und öffnet die sinne. die sanften, aber kraftvollen qi-gong-übungen der shaolin-mönche, leichte yoga- und atemübungen und erfrischende bewegungsmeditationen entfachen ihr inneres feuer neu und beruhigen gleichzeitig den geist. kommen sie bei sich an und erlauben sie sich, ihr leben zu geniessen.

sonne, strand und meer laden hier ebenso zum verweilen ein, wie die vielen lauschigen plätzchen im idyllischen garten der anlage. und fast nebenbei erfahren sie in inspirierenden gesprächen und übungen die wohltuende kraft positiver gedanken und bringen damit neue perspektiven in ihr leben. lassen sie sich verwöhnen ...

grit senfter, entspannungs- und mentaltrainerin, heilpraktikerin, langjährige yi jin jing- und yogapraxis, leitet seit vielen jahren kurse, seminare und workshops zum thema entspannung, innere balance und stärkung des individuellen kraftpotenzials.

yoga & meditation - der klang der stille

16.05.-23.05.10

reiseNr: 056.ADR.04 | preis € 749

„wenn es nur einmal ganz stille wäre...“ (rainer maria rilke) die grösste offenbarung ist die stille. die bewusst geführten körperübungen in verbindung mit dem atem, die entspannung und die atemübungen bereiten sie auf diese innere entwicklung vor. ziel ist es, in „die stille“ zu gehen und „den klang der stille“ zu erfahren. die meditation kann ihnen helfen, die eigene persönlichkei- t zu entwickeln sowie alte, enge und hinderliche muster und gewohnheiten loszulassen – ein weg zu sich selbst, zu innerer zufriedenheit und freiheit, um tiefe lebensfreude wahrnehmen zu können.

jürgen kabelka, yogalehrer bdy/eyu und heilpraktiker, einzelunterricht und gruppenunterricht in der tradition von t. krishnamacharya und t.k.v. desikachar, yogastudien bei dr. imogen dalmann, martin soder und sriram. psychotherapie hpg.



yoga für den rücken - in der ruhe liegt die kraft

23.05.-30.05.10

reiseNr: 452.ADR.03 | preis € 749

alle lasten des alltags hinter sich lassen – die weite des meeres und die sonne geniessen, loslassen, entspannen, zur ruhe kommen, die eigene mitte finden, das herz öffnen & zurückkehren zur ureigenen quelle der kraft. yoga ist eine wunderbare methode, sich selbst den rücken zu stärken. besonders sanfte und schonende übungen für rücken & gelenke, basierend auf der wirkungsweise der chakren, halten die wirbelsäule elastisch, dehnen den körper und führen zu mehr wohlbe- finden und entspannung. durch aktive und stille meditationen, tiefenentspannung, fantasiereisen und bewusstes atmen kommen sie wieder mehr in kontakt mit sich selbst. sie können auftanken und neue kraft schöpfen.

uschi ostermeier-sitkowski, yogalehrerin, heilpraktikerin, autorin, unterrichtet sanftes, atemorientiertes yoga und legt viel wert auf entspannung und achtsamkeit. fortbildungen in triyoga und zen- meditation. langjährige seminarerfah- rung im in- & ausland.

yoga & meditation – loslassen- ent- spannen- ankommen im hier und jetzt

30.05.-06.06.10

reiseNr: 448.ADR.01 | preis € 749

„wenn du wirklich wach bist, steht dir die ganze welt offen.“ diese schöne anlage lädt sie ein, die freude des augenblicks zu geniessen. unter freiem himmel beginnt die mor- gendliche übungseinheit und stimmt sie voller achtsamkeit ein in den neuen tag. die sanften, fliessenden yogaübungen, verbunden mit dem atem, fördern ihre beweglichkeit und bewirken wohlbe- finden. kraftvollere yogahaltungen eignen sich gut, um sich tief mit der erde zu ver- binden und dadurch leichter loszulassen. am abend ermöglichen ihnen genuss-

**sonnen-
untergänge**

täglich



volle entspannungsphasen und zeiten der stille, in ihr inneres einzutauchen. beim tönen & mantrasingen kann die heilende kraft ihrer stimme wirken. die tägliche meditation schenkt ihnen wachheit und führt zu mehr klarheit.

edith kirsch, begeisterte yogalehrerin bdy/eyu mit eigener praxis bei würzburg, langjährige unterrichtserfahrung, orientiert sich u. a. an der tradition desikachar. durch weiterbildung & intensives eigenes üben entwickelte sie ihren eigenen stil.

marma-yoga, meditation und meditatives malen

06.06.-13.06.10

reiseNr: 456.ADR.01 | preis € 749

die kraft des loslassens! im täglichen leben hegen die menschen oft widerstand gegen das was ist, statt sich zu entspannen und sich dem fluss des lebens anzuvertrauen. aufmerksam zu sein, fördert das gewahrsein für den gegenwärtigen, lebendigen augenblick. indem sie lernen diesen zu bejahen, kann sich ihr herz für die schönheit in ihnen und in allem lebendigen öffnen. so werden sie an diesem wunderbaren ort yoga-, atem- und entspannungsübungen sowie meditationen, achtsamkeitsübungen und meditatives malen praktizieren. indem sie sanft in sich hineinspüren, sich dehnen und atmen, nehmen sie wahr, wo sie unbewusst festhalten und sich somit in ihrer lebendigkeit blockieren. sanft können sie die zügel lösen und sich tief entspannen, zentrieren und inneren frieden erfahren.

jeannette krüssenberg, marmayogalehrerin, systemische therapeutin, deekhageberin, atemtherapeutin. mit viel freude unterrichtet sie in ihrer yogaschule seit 1992 und bildet yogalehrer aus.



yoga - ihr leben im fluss. vom wandel als ständigem begleiter.

13.06.-20.06.10

reiseNr: 440.ADR.01 | preis € 799

mit dem ständigen wandel des lebens zu fließen, hilft ihnen, die eigene innewohnende kraft zu aktivieren. dies ist teil ihrer täglichen yogapraxis. im vinyasa-flow-stil fließen sie von einer position in die nächste & richten dabei besondere aufmerksamkeit auf den atem, den fluss der lebensenergie. die psychosynthesestunden unterstützen sie dabei, widerstände zu erkennen und aufzugeben, sich dem eigenen potenzial zu öffnen und voller vertrauen mit dem wellengang des lebens mitzugehen. in der wundervollen umgebung und herzlichen atmosphäre können sie eine ferienzeit voller freude, schwung und selbsterkenntnis erleben.

ulrike rachow, seit 1991 eigene praxis als psychosynthesecoach und heilpraktikerin in köln. seminare in westlicher körpertherapie und energiarbeit, yoga- und tm-praxis.~petra rumpp, yogalehrerin, unterrichtet im vinyasa-flow-stil. weiterbildung im pre- und postnatal-yoga, ausbildungen zur entspannungstrainerin und in thai-yoga-massage, erfahrung in der vipassana meditation.

yoga & meditation im licht

20.06.-27.06.10

reiseNr: 458.ADR.01 | preis € 699

an diesem besonderen ort können sie den weiten blick zum meer auf der dachterrasse geniessen, wenn sie dort zu atemübungen platz nehmen. eingehüllt in oleander- und zitronenduft, berg- und meeresluft öffnen sich ihre sinne weit für die schönheit dieser küste. in einer atmosphäre von heiterer gelassenheit & offenheit finden sie ein ausbalanciertes programm: atem- & dynamische yogaübungen am morgen, meditation, tiefenentspannung & regenerationshaltungen am abend. christiane busch integriert mit anatomisch genauen anleitungen und individuellen korrektoren sowohl

entspannende stille



intensives ferien- erlebnis

anfänger als auch bereits übende. ziel der ferienwoche ist es, die erfahrung des täglichen übens mit in den alltag zu nehmen.

christiane busch, yogalehrerin bdy, buddh. meditation, ayurveda-erfahrung – leitet seit 20 jahren mit engagement und viel freude seminare für neue wege (basis: iyengar-yoga) in europa und in asien sowie ihr eigenes yogastudio in essen.

qigong & tai chi: mit schwung die kräfte erneuern

27.06.-04.07.10

reiseNr: 453.ADR.02 | preis € 699

in dieser woche erreichen sie einen optimalen einstieg in das tai chi (yang-stil). evelyn heim vermittelt ihnen die grundkenntnissen des qigong, das gelenkfreundliche lösen und sinken. diese übungen sind notwendig, um beschwerdefrei tai chi zu praktizieren. auf ein gutes fundament können sie kraftvoll aufbauen. sanfte, langsame und fließende bewegungen, die sie ohne kraftanstrengung ausführen, kennzeichnen das tai chi. es unterstützt den fluss des lebens, fördert konzentration, vitalität und kraftvolles auftreten. die kraft der umliegenden natur trägt dazu bei, dass sie sich körperlich wohlfühlen und entspannen. meditation rundet das programm ab.

evelyn heim, dozentin für qigong und tai chi (dqgg u. ddat). weiterbildungen bei chin. meistern, m.e.t. und jin shin juytsu. geprägt durch ihre ausbildung in china, unterrichtet sie seit vielen jahren in institutionen, hochschulen und eigenen kursen in münchen. mit qigong gibt sie einen weg zu gesundheit und herzenswärme weiter.



yoga & präsenz - die kraftquelle in sich selbst entdecken

04.07.-11.07.10

reiseNr: 446.ADR.01 | preis € 699

dieses seminar lädt sie ein, die einfacheit und schönheit des seins neu für sich zu entdecken - und damit den innewohnenden frieden und die freude. fließende körperhaltungen, die eine verfeinerte selbstwahrnehmung betonen, atemtechniken und meditation werden die yogapraxis ausmachen. auch die schönheit der natur und ihre stille werden in die übungen einfließen und die erfahrung ausdehnen, einfach nur da zu sein. leslie-lilli kauertz wird ihnen helfen, ihre kraftquelle in sich selbst zu entdecken. in vertiefenden gesprächen erkunden sie, wie dieser schatz des yoga auch weiterhin ihren alltag inspirieren kann.

leslie-lilli kauertz, seit 1989 yogalehrerin ggf/bdy/eyu, ausgedehnte asienaufenthalte & vertiefende meditationspraxis. lehrfähigkeit in eigener yogaschule in aachen, schwerpunkte: yoga, meditation, selbsterforschung und essenzheilung.

die 8 goldenen übungen: innere kraft mit qigong und meditation

29.08.-05.09.10

reiseNr: 441.ADR.01 | preis € 699

diese woche in wundervoller natur bietet ihnen vielfältige möglichkeiten, sich gut in der erde zu verwurzeln und sich mit dem himmel zu verbinden. die fließenden bewegungen des qigong helfen ihnen, aus der mitte heraus zur ruhe zu kommen und den alltag zu vergessen. die einfachen und wirkungsvollen 8 goldenen übungen, das meditieren in stille und bewegung aktivieren ihre innere kraft und nähren ihre mitte. ausserdem wird kristin johne einige basisübungen speziell auf sie abstimmen. ihr ziel ist, ihnen ein individuell angepasstes übungsprogramm mit auf den weg zu geben und diese ferientage zu einer intensiven, lustvollen und heilsamen zeit werden zu lassen.

herzliche begegnungen

kristin johne, qigong lehrerin in hamburg. seit 13 jahren mit begeisterung als seminarleiterin im in- und ausland tätig. unterrichtet auch yoga.

beweglich & wach - feldenkrais und meditation

05.09.-12.09.10

reiseNr: 439.ADR.01 | preis € 699

wach und präsent zu sein sind qualitäten, die ihnen helfen, ihr leben bewusst zu gestalten, einengende gewohnheiten aufzugeben und wahrhaft menschlich zu handeln. aber was bedeutet ‚wach und präsent‘ und wie werden sie es? körperlich wach werden sie mit feldenkrais-übungen - finden auf sanfte weise zu neuer beweglichkeit und entspannung. aufmerksamkeit und freude an bewegung spielen eine schlüsselrolle. präsenz erlangen sie, indem sie – in der natur - ihre sinne aufleben lassen. das denken tritt in den hintergrund; sie werden still und ganz wach. dies setzt sich in der meditation fort, die sie erlernen. so beginnen oder vertiefen sie in dieser woche, was später ihren alltag bereichert: präsenz, freude & freundlichkeit.

susanne olfs, lizenzierte feldenkrais-lehrerin, 20-jährige berufserfahrung in eigener praxis mit erwachsenen und kindern. leitung von ferienkursen; studium und praxis des tibetischen vajrayana buddhismus; legt im unterricht wert auf humor, freude und leichtigkeit.

kundalini yoga: mit freude zu fliessender energie

12.09.-19.09.10

reiseNr: 444.ADR.01 | preis € 699

kundalini-yoga regt nicht nur den energiefloss und ein intensiveres körpergefühl



an, sondern ist auch ein werkzeug, diese vermehrte energie einsetzen, um dauerhaft und graduell die eigene lebensenergie zu verfeinern und bewusster unser eigentliches wesen und höchstes potential zu leben. die z.t. sehr alten und heiligen übungsreihen verhelfen zu mehr frieden, entspannung und über den tieferen kontakt zur eigenen mitte zu unseren eigentlichen energiequellen. was yoga ausserdem mit dem wassermannzeitalter zu tun hat, der „entwicklung in ein neues bewusstsein“, in neue ideen und möglichkeiten, soll im seminar vorgestellt werden.

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

qigong yangsheng - ruhe & bewegung im wechselfpiel

19.09.-26.09.10

reiseNr: 455.ADR.01 | preis € 699

diesem ewigen wechsel des lebens nachzuspüren, geht so wunderbar leicht mit den qigong yangsheng-übungen. die ritualisierten bewegungs- & ruheformen geben den nötigen halt, um sich diesen grundlegenden gesetzmässigkeiten wieder zu nähern & sich so dem fluss des lebens anzuvertrauen. yangsheng (pflege des lebens) ist der alte begriff für das, was wir heute qigong nennen. und er meint eben nicht nur „arme rauf und runter“, sondern auch meditation, pfleglicher umgang mit sich und anderen, schöne sprache, gutes essen ...

roswith schläpfer, seit 20 jahren passionierte qigong-lehrende auf allen ebenen. qigong enthält alle wesentlichen aspekten des lebens, die sich beim üben denjenigen offenbaren, die es wollen! ansonsten dient qigong wunderbar der entspannung und stärkung.

yoga für innere & äussere balance

26.09.-03.10.10

reiseNr: 451.ADR.01 | preis € 699

gönnen sie sich eine woche urlaub vom



türkische gemütlichkeit

alltag. ein tägliches yogaprogramm mit atemübungen und geführten meditationen erwartet sie. sie bekommen anregungen für eine gesündere lebensweise, die sie in ihren alltag integrieren können. dirkje zondervan wird sie präzise und achtsam anleiten, wenn sie in die yogahaltungen hineingehen. da sich die übungen nach ihren individuellen bedürfnissen und möglichkeiten richten, eignet sich das seminar sowohl für einsteiger wie auch für fortgeschrittene, für junge oder ältere menschen. jeder tag bekommt einen eigenen schwerpunkt. freuen sie sich auf eine anregende und entspannende woche.

dirkje zondervan, seit 1996 hatha-yogalehrerin (myi), kurse und einzelunterricht im raum frankfurt/main. weiterbildung bei iyengar in indien und hormon-yoga bei dinah rodrigues. ebenfalls tätig als jin-shinjutsu-praktikerin & ayurveda-therapeutin.

atem - strom des lebens: yoga, qigong und meditation

03.10.-10.10.10

reiseNr: 447.ADR.01 | preis € 699

sie werden yoga und qigong mit freude und leichtigkeit erfahren und dem tun mehr aufmerksamkeit schenken als dem ergebnis. das „jetzt“ ist in jedem augenblick der übung präsent. die bewusstheit, die richtige atmung und die hingabe allein entscheiden. mit übungsreihen aus seinem yoga-qigong verbindet hans-georg schoen den fluss der bewegung und der atmung mit der statik und kraft der asanas. sie werden bewusst atmen und die energie lenken lernen. sind die zyklen verinnerlicht, können sie diese in jeder lebenslage und position in verbinding mit atmung auch mental machen. es geht immer darum, mit dem atmen



den fluss des lebens zu spüren. meditation und geführte entspannung schliessen die übungen ab.

hans-georg schoen, ostr, unterrichtet yoga seit 1959 und ist einer der yogapioniere. er blickt auf eine lange erfahrung mit seminaren in in- und ausland so wie in der yogalehrerausbildung zurück. er versteht es, die verschiedenen yogarichtungen zu verbinden und unterrichtet auch qigong.

yoga aus indischen quellen

10.10.-17.10.10

reiseNr: 088.ADR.04 | preis € 749

in indien vermitteln spirituelle lehrer sowie die alten indischen weisheitslehren, wie sie einen natürlichen zustand ohne spannungen in sich wieder entdecken. dieses wissen hat seine aktualität nie verloren und eberhard bärr bringt es ihnen in diesem seminar einfach und praktisch nahe. körper- und atemübungen des yoga zeigen ihnen einen weg zur wachen klarheit. ruhig angeleitet und ausgeführt, gehen die übungen nahtlos in die meditation über. dabei eröffnen sich ebene der entspannung, zu denen viele menschen sonst kaum zugang finden. vorträge und gespräche werden die praktische anwendbarkeit dieses alten wissens für das alltägliche leben aufzeigen. dadurch können sie das leben leichter und entspannter erfahren.

eberhard bärr, ausbildung als yoga-lehrer im vivekananda-institut in bangalore, lebte 15 jahre in indien. er leitet spirituelle reisen in ostasiatische länder und hält seminare in europa. mit seiner humorvollen, leichten art bezieht er alte weisheiten auf den alltag.

yoga, qi gong & meditation

17.10.-24.10.10

reiseNr: 442.ADR.01 | preis € 749

diese woche ist ein zeitloses eintauchen an diesem wunderschönen ort - erholung pur. das tägliche üben unterstützt sie dabei, die eigene fülle wieder zu spüren und bei ihnen anzukommen. sie beginnen den morgen mit den bewährten fließenden



das rauschen der blätter hören

übungen des qi gong als quelle für gelassenheit und innere kraft. damit regen sie den qi-fluss an, der körper wird geschmeidiger und der rücken gestärkt. vor dem abendessen ist zeit für yoga, pranayama und meditation: sanfte und kraftvolle übungen, atemlenkung, mantren singen, stille finden, freude und friedliches einssein. neben den gemeinsamen übungsstunden bleibt ihnen genügend zeit, den eigenen wünschen nachzugehen, zu geniessen, zu erkunden ... zu hause geht es dann weiter mit frischem schwung!

birgit hegemann, heilpraktikerin. yoga- & qi gong-lehrerin. seit 1990 lehrfähigkeit für yoga, qi gong, ganzheitliche gesundheitspflege nach den 5 elementen, ernährung & heilfasten in eigener schule & in seminaren in europa & asien. unterrichtet buddhistische achtsamkeitsmeditation. langjährige meditationschülerin v. ursula lyon.

mit yoga & meditation freier agieren im alltag

24.10.-31.10.10

reiseNr: 449.ADR.01 | preis € 749

yogaferien geben ihnen die gelegenheit, sich selbst etwas näher zu kommen. das tägliche leben verlangt oft von ihnen zu „funktionieren“, so dass sie warnsignale des körpers nicht mehr bemerken. gemeinsam mit alexander traini schauen sie sich an, wie sie mit stress-situationen umgehen und in zukunft mit yoga regenerierend gegensteuern können. die übungen helfen ihnen, mehr bewusstheit und sensibilität zu entwickeln. übungsinhalte sind: körper- und atemübungen sowie das erlernen von entspannungstechniken.

alexander traini, hatha yogalehrer (byv), marma yogalehrer (ipsg) durch r. lobo.



kursleiter in meditation und tibetischem heilyoga – kum nye bei m. feurich. meditationsretreats im in- und ausland u.a. bei mingyur rinpotsche.

yoga & achtsamkeit - freude im sein

31.10.-07.11.10

reiseNr: 436.ADR.02 | preis € 749

yoga inspiriert dazu, die augenblicke des lebens in ihrer einzigartigkeit und schönheit wahrzunehmen. dabei weisen ihnen feinsinnige und lebensbejahende methoden den weg. tanja sailer lädt sie ein, einen urlaub in entspannter atmosphäre zu geniessen – im adrasan center mit seiner schönen lage und weitem blick über das meer. gemeinsam knüpfen sie in diesen tagen an der zeitlosen weisheit des yoga an, erfrischen ihre sinne mit klassischen körper-, atem- und meditationsübungen aus der hatha yoga-tradition und machen sich mit den philosophischen aspekten vertraut, in denen der eigentliche reichtum des yoga verankert ist.

tanja sailer, magisterstudium philosophie/indologie, yogalehrerin ggf&bdy, internationale lehrfähigkeit seit 1995, ausbildungsleiterin für yogalehrende im institut für yoga und praxisorientierte philosophie (iyp) in freiburg.

yin & yang yoga: entspannende stille & dynamische bewegung

07.11.-14.11.10

reiseNr: 445.ADR.01 | preis € 699

entdecken sie in der reizvollen mediterranen landschaft von adrasan, wie sich die aspekte des yoga gegenseitig ergänzen. yin yoga dehnt sanft durch langes halten der positionen ohne muskelanspannung. so fördern sie flexibilität und energiefluss, das loslassen und die hingabe. yang yoga besteht aus dynamisch fließenden bewegungen im atemrhythmus. es regt ihren kreislauf an, trainiert ihre muskulatur, kraft, fitness und aktivität steigern sich. sanfte bis fordernde yang yoga-übungen geben ihnen einen erfrischenden start in den tag. entspannendes yin yoga, sowie atemübun-



adrasan - zwischen meer und bergen

gen, die tiefenentspannung, yoga nidra und meditation lassen ihren tag harmonisch ausklingen.

karin martina schmidl, yogalehrerin (byv), ashtanga yogalehrerin (ayw), bodyworkerin, unterrichtet ruhiges yin yoga und dynamisches ashtanga vinyasa yoga sowie klassisches yoga der satyananda yogatradition im eigenen yogastudio in fürth.

yogatanz – kreative entspannung

14.11.-21.11.10

reiseNr: 460.ADR.01 | preis € 699

yogatanz ist eine fließende form des yoga. langsame und meditative bewegungsabläufe aus dem modern dance begleiten den yogaunterricht. erfahren und erleben sie in der bewegung, wie sich körper und geist entspannen, um gesundheit, ruhe und frieden zu finden. spielerisch und kreativ erforschen sie die yogaübungen (asanas), begleitet von musik und mudras (handgesten). lebendigkeit und freude, harmonie und ruhe geben raum für ihre eigene erfahrung. tanzen verbindet. so können sie yogatanz als eine künstlerische bereicherung in ihr leben integrieren.

doreen haberland, yogalehrerin bdy/eyu, tänzerin und choreographin mit langjähriger erfahrung in berlin und im in-und ausland. weiterbildungen in anusara yoga, qi gong und pilates.

die innere kraft finden mit yoga, atmung & meditation

21.11.-28.11.10

reiseNr: 437.ADR.01 | preis € 699

adrasan bedeutet „zwischen den inseln“. an diesem wundervollen ort möchte sie



sabine broghammer in die welt des yoga entführen. entdecken sie die insel der stille und kraft in ihnen. lernen sie, immer wieder dorthin zurückzukehren, um kraft aus ihnen selbst zu schöpfen und dabei körper und geist zu regenerieren.

sabine broghammer. seit 15 jahren gehört ihr herz dem yoga; yoga ist immer da. sie praktiziert hatha yoga, kriya yoga, aranja yoga und meditation. qualifizierte ausbildung zur yoga-lehrerin und ayurveda-therapeutin in asien und deutschland.

