

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 - kreativ**



urlaub auf dem weingut

ganz in der nähe des historischen dorfes LE VAL liegt das 16,5 hektar grosse das yoga-zentrum und weingut "domaine des eissartenes" aus dem 17. jahrhundert, zwischen aix-en-provence, nizza, st. tropez, cassis und bandol . die inhaber jutta pinter-neise und gerhard e. pinter haben den landsitz, inmitten der provence, 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.

dies ist ein idealer ort um wieder mit sich selbst in kontakt zu kommen. die wunderbare natur, ihre farben, däfte und laute laden zum verweilen ein. unsere innerste natur beginnt sich zu regen, unsere wahren bedürfnisse werden wach, es ist wie eine heimkehr zu sich selbst. yoga hilft uns aufzuwa-

chen, unser potential zu entdecken und zu entwickeln. es ist die arbeit an sich selbst, ein weg zur selbsterkenntnis. das üben in kleinen gruppen ca. 10 teilnehmer-innen ermöglicht eine betreuung jedes einzelnen.

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 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-apartements - zwei mit je einem zweibett-schlafzimmer und zwei mit je zwei schlafzimmern (zwischen 45 & 57 qm) -

**wasser,
luft
und
feinstes
essen**



sind mit wohnküche und sitzecke, 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 wir vom chef des hauses auf der überdachten terrasse mit genussvoller provenzalischer 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/brignolles-le val oder über die A7/A8-lion/avignon/aix en provence/brignolles-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 brignolles/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 provenzalische 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.



ankommen und zeit haben



reiseNr	datum	thema	leitung	preis €
462.PLV.01	21.05.-28.05.	cakra	jutta pinter-neise	950
464.PLV.01	28.05.-04.06.	asana & pranayama		
465.PLV.01	16.7.-23.07.	asana, pranayama, meditation		
461.PLV.01	23.7.-30.007.	cakra		
463.PLV.01	20.8.-27.08.	asana, pranayama		
464.PLV.02	27.8.-0..09.	pranayama, meditation		

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 zu mehr klarheit und offenheit.

seminardaten: yoga der energie kursleitung

jutta pinter-neise, unterrichtet seit 1977 im in- & ausland, auch 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.

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 verschiedenen themen der sechs einzelnen seminare setzen unterschiedliche schwerpunkte. sie sind so gewählt, dass jeder kurs uns auf unterschiedlichen wegen dem ziel ein stück näher bringt.

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 morgensstunde und dem frühstück steht der tag zur freien verfügung. (kein mittag- & abendessen).
- preisänderung, kurswechsel & irrtum vorbehalten.

zusatzleistungen

- einzelzimmer, eigene du/wc euro 100
- einzelzimmer mit vorhang,
eigene du/wc 50
- buchungspauschale 30



**den duft von
lavendel,
glyzinien,
zypressen
einatmen**



- zug- /flugbuchung 50
- irrturn & preisänderungen vorbehalten

unterkunnftsvarianten

- «lune & saturne» für 2 pers im 2-bett-schlafzimmer, 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

ASANA & KONZENTRATION

dharana -die konzentration ist eine grundvoraussetzung um ein erfülltes leben aus der inneren kraft zu leben. die übnungsweise des yoga der energie mit seiner präzisen, den bedürfnissen des einzelnen angepassten körperarbeit und die entwicklung des atems, sowie den energielenkungen, zeigen den weg zur konzentration auf.

DER TANZ DES ATEMS

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 einzutauchen.

ASANA, PRANAYAMA, MEDITATION

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.

SEMINARE: YOGA DER ENERGIE

ASANA & PRANAYAMA

die präzision in der körperarbeit soll zur befreiung des atems führen, sodass sich energieblockaden auflösen und der ungehinderte energiefluss spürbar wird. die übnungen 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

unsere äussere und innere entwicklung auf allen ebennen 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.



