

TENERIFFA - Luz del mar

seminare

für geniesser



- eine grüne insel mit wohlfühlklima
- spanische lebensart direkt am meer
- wandern im wildromantischen tenengebirge
- mit yoga den tag ausklingen lassen

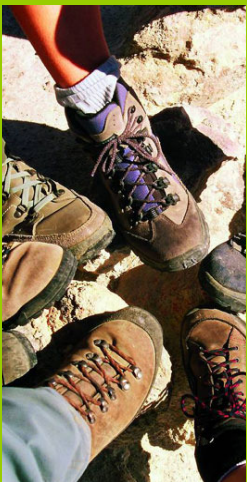


LUZ DEL MAR - auf der insel yoga & active auf teneriffa

im grünen norden teneriffas liegt das neue 4-sterne wohlfühlhotel luz del mar. die region isla baja trägt den schmückenden beinamen „el secreto de tenerife“ - das geheimnis von teneriffa. und in der tat erzählen die grünen berghänge des tenengebirges, die grossen bananenplantagen

und das rauschen des meeres von uralten mysterien, die sie in ihrem urlaub ergründen können. hier sind die kanaren noch ursprünglich und es scheint eine besondere energie zu fließen. spüren sie diese dynamik, wenn sie durch die grossartige vulkanlandschaft mit ihrer üppigen vegetationsstreifen. das milde klima des nordens ist ideal, um auf entdeckungstour zu gehen!

das luz del mar ist in eine liebevoll gestaltete gartenanlage eingebettet, wo die bunte pracht der paradiesvogelblumen mit dem satten grün der palmen konkurriert. inmitten der botanischen vielfalt finden sie einen grosszügigen pool, der dank einer solaranlage stets angenehm temperiert ist. ausserdem laden sie ein jacuzzi und ein meerwasserbecken ein, sich zu erfrischen. vielleicht gönnen sie sich auch eine massage, um ihre muskeln sanft zu lockern, oder sie entspannen im wellness-bereich: mehrere saunen mit ruhezonen, erlebnisduschen und fitnessraum schaffen eine atmosphäre der erholung.



mediterrane genussküche



unterkunft

lassen sie sich vom charme des ****hotels luz del mar verzaubern. getreu der landestypischen architektur verteilen sich einzelne „casas“ terrassenförmig in der anlage. jedes gebäude trägt seinen eigenen spanischen namen und auch die zimmer haben ihren ganz individuellen charakter: mit den werken des künstler marco mehner geschmückt, sorgen die verschiedenen fröhlichen farbtöne für ein wohlfühl-ambiente auf geräumigen 31 qm. ein eigenes bad, eine kitchenette und die klimaanlage umgeben sie mit modernem komfort und von ihrem balkon blicken sie auf die wogen des meeres hinaus.

verpflegung

morgens stärken sie sich an einem reichhaltigen frühstücksbuffet, auf dem viele frische zutaten aus dem eigenen garten arrangiert sind. am abend geniessen sie ein 3-gängiges menu, auf Wunsch in einer vegetarischen variante.

anreise

ab fast allen deutschen flughäfen bieten wir ihnen charterflüge nach teneriffa nord oder süd an. von dort organisieren wir gerne einen mietwagen oder einen taxitransfer für sie.

aktivitäten

morgens strahlt die sonne durch eine gläserne kuppel in den übungsraum hinein und stimmt sie auf einen aktiven tag ein. langsam erwachen ihr körper und geist mit wohltuenden bewegungen, angeleitet von erfahrenen yoga- oder qi gong

lehrenden. wenn es sie danach in die freie natur hinaus zieht, haben sie vielfältige möglichkeiten aktiv zu sein: nordic walking, mountainbiken und natürlich wandern.

die insel lässt sich hervorragend zu fuss erkunden. unmittelbar vom hotel luz del mar wandern sie auf einem gut begehbaren pfad entlang der küste, vorbei an bizarren felsformationen, um die kraft des meeres und die gesunde luft zu atmen. die brandung des ozeans ist das einzige geräusch, das ihren weg begleitet. an kleinen felsbuchten mit ihren typischen lavastränden können sie immer wieder die füsse in das glasklare wasser des atlantiks eintauchen.

individuell unterwegs

wenn sie die insel in ihrer ganzen schönheit kennen lernen möchten, können sie direkt vor ort im luz del mar spannende touren buchen, entweder zusätzlich zum neue wege-programm oder als verlängerung. besteigen sie den spektakulären berg teide, erforschen sie die höhen von san marcos oder die bekannte masca schlucht. beim whale watching einem sanften meeresriesen zu begegnen oder mit dem kajak über das wasser zu gleiten sind ergebnisse, die noch lange in ihnen nachklingen werden.



**fülle
ursprüngli-
cher
natur**



jahresübersicht

reise-nr.	termin	titel	kursleitung	preis
362.TLM.01	02.01.- 09.01.	luna yoga & meditation der achtsamkeit	agnes häberle-köppler	990
	22.01.- 29.01.	yoga - ein weg zu mehr lebensfreude	christina paffrath	940
	19.02.- 26.02.	luna-yoga erholung	adelheid ohlig	940
	30.04.- 07.05.	ashtanga yoga – kraftvolle & dynamische asana-praxis, astrid rövekamp		890
	21.05.- 28.05.	yoga & qi gong	jennifer moll	890
	04.06.- 11.06.	yoga - eine reise zu sich selbst	barbara luderer	890
	18.06.- 25.06.	yoga & pilates - vitalurlaub	elke beiner	890
	27.08.- 03.09.	hatha yoga - tiefes einlassen	frauke schütte	890
	10.09.- 17.09.	feldenkrais & naturerfahrung	jürgen bräscher	890
	01.10.- 08.10.	hormonyoga - zeit der transformation	rosemarie e. worseck	890
	08.10.- 15.10.	tai ji quan, qi gong & meditation	alexandra prase-dressler	890
	12.11.- 19.11.	quellen der lebenskraft aufspüren im atem mit yoga, edelweis robes diaz		940
	07.01.- 14.01.2012,	yoga – mehr gelassenheit im alltag finden	sabine greuling	990

eingeschlossenen leistungen

- gebuchter ferienkurs • tägliche gruppenbetreuung durch die seminarleitung • begrüßungstreffen • übernachtung im ½ doppelzimmer (34qm) mit eigenem bad/wc, balkon oder terrasse • halbpension • benutzung der wellness-anlage • infopaket

†

eilnehmer/innenzahl:
mindestens: 8, höchstens: 12

zusatzleistungen

- einzelzimmer (dz zur alleinnutzung) € 210
- zuschlag suite (46qm) bei nutzung mit 2 personen 87
- buchungspauschale 30
- flugbuchung 50
- irrtum & preisänderung möglich.

reise-hinweise

wir empfehlen einen günstigen mietwagen vom flughafen zu nehmen, den wir ihnen gerne organisieren. alternativ arrangieren wir ihnen transfers vom flughafen teneriffa nord zu 108 euro, von teneriffa süd zu 148 euro für beide strecken. gerne versuchen wir ihnen auch fahrgemeinschaften zu vermitteln.





detailinfos seminare

luna yoga und meditation der achtsamkeit

02.01.-09.01.2011 | € 995

wie die zugvögel machen sie sich auf nach süden, gönnen sich eine auszeit um lebendigkeit und lebensfreude zu nähren. der fröhling in der wunderbaren natur teneriffas inspiriert sie, lust an bewegung von körper und geist zu spüren. wohltuende luna yoga übungen fordern sie, ihren möglichkeiten entsprechend, die beweglichkeit der wirbelsäule und der gelenke zu erweitern. der energiefluss im becken und im ganzen organismus wird angeregt. spürübungen und entspannungsphasen steigern ihre sensibilität für die abläufe in körper und geist. ergänzt werden die übungen durch buddhistische meditation der achtsamkeit (vipassana) und der liebevollen zuwendung (metta) zu eigenen themen, die sie in der freien zeit begleiten.

agnes häberte-köppler, luna yoga lehrerin seit 10 jahren mit eigenem zentrum in bonn, ausbildung bei adelheid ohlig, auf der basis 30-jähriger hathayoga praxis; anleitung buddhistischer meditation nach thich nhat hanh und vipassana in deutscher und spanischer sprache. agnes lebte 15 jahre in einem buddhistischen meditationszentrum. auf kreative weise verbindet sie heilsame körperarbeit, entspannung und alltägliche liebevolle achtsamkeit. 30 jahre entwicklungszusammenarbeit mit lateinamerika förderten eine enge verbundenheit mit menschen & kultur spanisch sprachiger länder.

yoga - ein weg zu mehr lebensfreude

22.01.-29.01.2011 | € 945

„es ist dein geburtsrecht, glücklich zu sein...“ (yogi bhajan)

jeden augenblick unseres lebens in seiner einzigartigkeit und schönheit wahrzunehmen, dazu lädt uns yoga ein. klassische körper-, atem- und meditationsübungen aus der tradition des hatha-yoga weisen uns den weg zu einem lebensbejahenden sein. auch begleitet uns der tanz & das lachen durch die woche unter kanarischer sonne auf der kraffinsel teneriffa!

christina paffrath-hennemann, yogalehrerin bdy/eyu und fünf "tibeter"-trainerin, unterrichtet yoga und hormon-yoga nach dinah rodrigues, bei der persönlich sie die ausbildung geniessen durfte. sie ist begeistert von der vitalisierenden wirkung von hormon-yoga und tanz.

luna-yoga erholung

19.02.-26.02.2011 | € 945

gegen ende des winters tut es gut die kräfte zu sammeln. auf den kanarischen inseln lockt bereits der fröhling: am morgen erfrischen luna yoga übungen und stärken das immunsystem, tagsüber ist zeit für ausflüge und spaziergänge. vor dem abendessen schenken luna yoga bewegungsfolgen und haltungen entspannung und erholung. meditationen beruhigen körper, geist und seele. durch das wiederholen der übungen kann sich der körper gut das wohltuende merken und so formt sich ein übungsprogramm für den alltag zu hause. geschmeidigkeit und kraft werden gestärkt. eine erfrischende ferienwoche!

adelheid ohlig, übersetzerin, journalistin und yogalehrerin, lehrt das von ihr kreierte luna yoga seit 1983, nachdem sie neben yoga in indien heilsame körperkünste auf der ganzen welt gesammelt hatte. autorin von büchern und cds.

ashtanga yoga – kraftvolle und dynamische asana-praxis

30.04.-07.05.2011 | € 895

ashtanga yoga zeichnet sich durch kraftvolle körperhaltungen und die kombination des atems mit der bewegung aus. die dynamische praxis erfordert eine hohe aufmerksamkeit, führt zur fokussierung des geistes und wird damit zu meditation in





bewegung. insbesondere für aktivitätsliebende menschen ist die dynamische ausführung ein weg, in die stille zu kommen. die unterrichtsgestaltung ermöglicht sowohl einsteigern als auch fortgeschrittenen eine individuelle übungspraxis. der tag beginnt mit sonnengrüssen und kraftvollen standhaltungen. abgerundet wird die yogapraxis durch übungen, bei denen die atem- und körperwahrnehmung im mittelpunkt stehen. zwischendurch haben sie die möglichkeit, die grossartige landschaft des teno-gebirges zu erkunden.

astrid rövekamp, yogalehrerin (bdy /eyu), fortbildungen im ashtanga vinyasa yoga u. a. bei manju jois, mehrjährige unterrichtserfahrung bei verschiedenen trägern in düsseldorf, chemie- und bauingenieurin

yoga und qi gong – die kraft aus der tiefe der mitte

21.05.-28.05.2011 | € 895

beide methoden wirken auf der körperlichen, geistigen, spirituellen, psychischen und energetischen ebene. hatha und kundalini yoga und das medizinische und stille qi gong haben unterschiedliche schwerpunkte, die sich positiv beeinflussen und gegenseitig unterstützen können. sie beginnen den tag mit einer inneren sammlung. durch die bewusste verbindung von sanft fließenden bewegungen und atem, von dyna-

mischen übungsreihen und statischen haltungen richten sie sich auf, werden elastisch und lassen ihre energie

frei fließen. mit organ- und gehübungen in der heilsamen natur teneriffas stärken sie ihr immunsystem & aktivieren unsere selbstheilungskräfte. mit yoga nidra (tiefenentspannung) oder einer geleiteten meditation zur energieleitung lassen sie den tag ausklingen.

jennifer moll; yoga - und qi gong lehrerin, physiotherapeutin, konzentrierte bewegungstherapeutin, weiterbildung in meditation und tcm. seit 27 jahren einzel- und gruppenerfahrung; 12 jahre therapeutin an der schmerztagesklinik in münchen; nun dozentin und freiberuflich tätig.

yoga - eine reise zu sich selbst

04.06.-11.06.2011 | € 895

gönnen sie sich eine auszeit vom alltag, um wieder bei sich selbst anzukommen! yoga ist ein erfahrungsweg und wirkt auf allen ebene – körper, atem und geist. ihr werkzeug ist der atem, der ganz allmählich von aussen nach innen führt. sie üben im stil des viniyoga: die körperübungen und einfache übungsabfolgen werden schrittweise erlernt und jede/r übt so, wie es für ihn/sie im moment möglich ist. der eigene atemrhythmus ist der massstab und gibt die intensität des übens vor. der körper wird allmählich weicher und gleichzeitig gestärkt, der atem ruhiger und der geist entspannt. ein gefühl der leichtigkeit und des wohlbefindens stellt sich wie von selbst ein.

barbara lüderer, yogalehrerin (bdy/eyu), in weiterbildung bei r. sriram, unterrichtet viniyoga: im vordergrund steht die individuelle erfahrung, das erkennen und akzeptieren der eigenen grenzen und der liebevolle umgang mit sich selbst.

yoga und pilates - vitalurlaub

18.06.-25.06.2011 | € 895

geniessen sie in ihrer wohlfühlwoche die fließenden, dynamischen abläufe des flow yogas; die bewusste verbindung von atem und körperbewegung mit viniyoga und die statischen, korrekten haltungen mit hilfsmitteln (gurt...). unter achtsamer anleitung erleben sie die pilatesübungen, kräftigend für die tiefliegenden bauch- und rückenmuskeln, beine und po. ihren möglichkeiten ent-





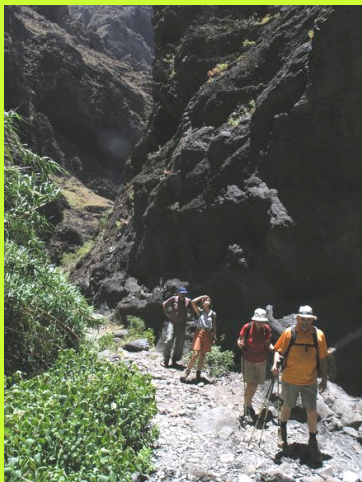
sprechend werden die vielfältigen übungen ausgewählt und in sinnvollen schritten vermittelt. so kann die yoga- und pilatespraxis für einsteiger und geübte gesundheitlich passend gestaltet werden. entdecken sie sich neu mit yoga nidra tiefenentspannung. entspannen sie ihren geist, erwecken sie ihre energie und vitalität!

elke beiner, ärztlich geprüfte yogalehrerin in verschiedenen yogatraditionen, viniyoga f.k.v. desikachar, yoga-flow, bks iyengar, dipl. pilates-trainerin, entspannungspädagogin, ayurv. gesundheitsberaterin, erfahrene seminarleitung im in- und ausland.

hatha yoga - tiefes einlassen

27.08.-03.09.2011 | € 895

das gefühl von freiheit, welches yoga in sich birgt, ist weit und schenkt lebendigkeit. betrachten sie diesen urlaub als ein einlassen über neugierde und zeit. innere stärke und eigene energie entwickeln sich über eine kreative yogapraxis mit dynamischen elementen, freie chanting-elemente und atemarbeit. mit zunehmender leichtigkeit entfaltet sich ein ausgewogenes körper- und geist-gefühl. sie fokussieren im flow der bewegungen die aufmerksamkeit auf den atem, um fließend in die übungen zu finden, sie zu halten und einander als gruppe zu stärken. diese kurswoche ist ein geschenk für yoga-interessierte menschen, die eine spielerische praxis als ansatz nutzen möchten, um darüber am ende jeder einheit in



stille achtsamkeit überzugehen – bereits vertraut mit yoga – jeder mit einzigartigkeit und körperlichen möglichkeit.

frauke schütte, yogalehrerin bdy/ eyu und fastenleiterin (dfa), poweryoga-teachertraining bei bryan kest, weiterbildung pranayam & meditation bei dr. shrikrishna bhushan tangshe. leitung des yogaforums düsseldorf mit martin henniger.

feldenkrais & naturerfahrung

10.09.-17.09.2011 | € 895

gönnen sie sich einmal eine pause. oftmals geht es danach viel einfacher. wenn sie sich in ihrem körper so richtig wohl fühlen, strahlen sie das auch aus. in den feldenkrais-stunden finden sie entspannung. sie lernen, sich zu spüren und bewusst zu bewegen. öffnen sie ihre sinne für ihre umgebung. lassen sie sich vom meeresrauschen tragen und von der natur mit seinen einzigartigen farben inspirieren. erleben sie die ausgleichende wirkung im liegen auf der matte, als partnerübung oder im gespräch. so finden sie für sich einen weg, neue kraft zu tanken. durch die langsamen und angenehmen bewegungen werden sie sich ausgeruht und erfrischt fühlen. dabei können sie beobachten, wie sich ihre haltung aktiv verändert. das findet ausdruck beim laufen, wandern und in vielen ideen für zuhause.

jürgen bräscher, ist physiotherapeut und hauptberuflich als lizenzierter feldenkrais-lehrer mit eigener praxis tätig. seit 1997 unterrichtet er einzel- und gruppenstunden. mit freude und begeisterung gibt er seminare im in- und ausland.

hormonyoga - zeit der transformation

01.10.-08.10.2011 | € 895

hormonyoga nach dinah rodrigues unterscheidet sich von dem yoga, was sie bisher kannten. kraftvoll, dynamische übungen wechseln mit sanften, einfachen übungen zur anregung des hormonhaushaltes ab. völlig neue atemübungen stehen im fordergrund. sie geben ihnen die chance ihren körper in der wandlungsphase der wechseljahre neu zu erleben – voller energie und leichtigkeit. unangenehme körpersymptome, oft zwischen 45. und 60. lebensjahr oder noch darüber hinaus er-



lebt, werden reduziert. nur wer sich in seinem körper geborgen fühlt, kann den ozean des friedens in sich tragen. eine wundervolle herausforderung in einer traumhaften umgebung.

rosemarie elisabeth warseck, heilpraktikerin, yogalehrerin, fastenleiterin u. ausgebildet in hormonyoga nach dinah rodrigues. sie erteilt in ihrer praxis in potsdam gruppen- und einzelunterricht. ihre ausbildung erfolgte in sri lanka, griechenland und deutschland. sie verbindet die kenntnisse der naturheilkunde mit atembetontem hathayoga.

die 3 schätze - tai ji quan, qi gong und meditation

08.10.-15.10.2011 | € 895

in dieser aktiven urlaubswoche werden sie die kraftvolle verbindung von tai ji quan, qi gong und meditation kennenlernen. alle drei methoden dienen der kultivierung von körper und geist und befruchten sich hervorragend gegenseitig. jede methode kann für sich 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 seit jahren tai ji quan, qi gong, gong fu und daoistische meditation in frankfurt/main an der phönix akademie, die sie gemeinsam mit ihrem meister leitet.

sie ist heilpraktikerin und hat ihre eigene praxis für cranosacral- und physiotherapie.

yoga - die quellen der lebenskraft aufspüren

12.11.-19.11.2011 | € 945

kein besserer ort, um im ewigen frühling teneriffas licht und energie für den bevorstehenden winter aufzunehmen. in dieser woche erkunden sie vor allem ihre ureigenen kraftquellen, sowohl mit tiefgreifenden, kraftvollen übungen aus dem hatha yoga als auch mit vielfältigen achtsamkeitsübungen, um dem atem später als begleiter im alltagsgeschehen zu nutzen. die gegend ist bekannt für die nachgewiesenen saubersten und gesündesten luft auf der insel. jeden morgen stimmen sie sich ein mit übungen aus dem pranayama. das geheimnis im atem enthüllt sich nach und nach, auch während des tages, egal was sie unternehmen.

edelweis robles diaz, yogalehrerin (bdy/eyu/ggf), mbsr kursleiterin nach jon kabat zinn, heilpraktikerin /psychotherapie, meditation in (vipassana/yogatradition /grüne tara)

yoga - mehr gelassenheit im alltag finden

07.01.-14.01.2012 | € 995

hier finden sie einen ort, um neue kraft zu schöpfen - auf einer insel mit einem wohlfühlklima. eines der wichtigsten motive, urlaub mit yoga zu verbinden ist der wunsch nach mehr wohlbefinden. das ausrichten des körpers durch yoga steht hierbei im mittelpunkt, um das gleichgewicht in der muskulatur und im geist wieder herzustellen. die übungen sind für sie geeignet, wenn sie sich auf gesundheitsfördernde weise bewegen und entspannen möchten, aber auch wenn sie erkannt haben, dass sie etwas in ihrem leben verändern und für sich selbst verantwortlich werden wollen. atemübungen runden die einheiten ab. sie beenden die tägliche sequenz mit einer tiefenentspannung, die ihnen in kürzester zeit lebenskraft, energie und wohlbefinden schenkt.

sabine greuling, yoga-ausbildung am iyengar-yoga-institut rhein-ahr e.v., autorisierte klangmassage-praktikerin und gruppenleiterin nach peter hess. eigene schule und praxis in bad salzflun. sie gibt ihr wissen gerne mit herz, humor und begeisterung weiter.

