



AUF-STEIGEND

EINE YOGAREISE DURCH DIE CHAKREN IN ANDALUSIEN

18-25.APRIL 2021

IM SÜDLICHEN SPANIEN, IN ANDALUSIEN UNWEIT VOM MEER LIEGT DIE „CASA EL MORISCO“ MIT IHREN WUNDERSCHÖNEN GÄRTEN, DEN ANMUTIGEN GEBÄUDEN UND PLÄTZEN, EIN IDEALER ORT FÜR EINEN GANZ BESONDEREN KONTAKT MIT DEM YOGA. JEDEN TAG STEIGEN WIR MIT EINEM ELEMENT UND EINEM ENERGIEZENTRUM (CHAKRA) IN UNS EIN STÜCK WEITER AUF. DAZU UNTERSTÜTZEN UNS JEDEN TAG ENTSPRECHENDE ASANA, VINIASA, PRANAYAMA UND MEDITATIONEN. DURCH DEN HATHAYOGA WIRD DEIN KÖRPER VON TAG ZU TAG BIEGSAMER UND DURCHLÄSSIGER UND JEDE ZELLE ATMET. TIEFE ENTSPANNUNGSPHASEN VERVOLLKOMMEN DAS KÖRPER-SEELE-GEIST ERLEBEN.

EIN TIEFGEHENDES WUNDER-VOLLES ERLEBNIS IN LICHT UND SONNE UND MIT GESUNDER NAHRUNG.

TÄGLICHE YOGAEINHEITEN: 8:-9:30.H 11:30-12:30 17-19H (2 -3 ABENDEINHEITEN)

KURSPREIS: 390 € + UNTERKUNFT UND (VOLL) VERPFLEGUNG AB 645.€

KURSLEITUNG: EVELIN STEIGER-OTT WWW.OSTEVAYOGA.DE