

# Yoga im korsischen Frühling

**27. Mai - 03. Juni 2018**



Wir möchten euch in dieser Woche eine schöne, entspannende und meditative Zeit näherbringen. Gabriele ist geprüfte Yoga-Trainerin und unterrichtet seit vielen Jahren Hatha-Yoga.

Eines der größten Alltagsprobleme unserer Zeit ist Stress, ob körperlich oder psychisch bedingt. Umso wichtiger ist es, Entspannung und innere Ruhe zu finden.

Wir erlernen Entspannungstechniken für Körper, Geist und Seele und laden unseren „Akku“ für den Alltag dabei wieder neu auf, wenden Atemtechniken (Pranajama) an, zum Wiedererlernen der natürlichen Ruheatmung und für mehr Energie. Unsere Yoga-Einheit wird mit einer herrlichen Entspannung (Meditation) abgerundet.

**Kosten pro Person: € 1080,-**

## **Im Pauschalpreis inkludierte Leistungen:**

Flug ab Wien oder Salzburg, Unterbringung ausschließlich in einem Zweibettbungalow mit DU/WC (Aufzahlung bei Unterbringung in Chalets), Halbpension, Flughafentransfer, 6-Tage Yoga-Einheiten zu je 2x 90 Min. mit ausgebildeter Yoga-Trainerin, Reiseleitung.

**Zusätzliche Kosten:** Jause

**Teilnehmerzahl:** mind. 10 Personen

**Yoga-Trainerin:** Gabriele Böhm



## **Ausrüstung:**

In La Mora sind Matten vorhanden, ( falls Sie selbst eine Yoga-Matte haben, können Sie diese natürlich gerne mitnehmen!),eventuell Sitzpolster, 1 Handtuch, 1 Flasche Wasser, Badewäsche;

Weitere **Informationen und Buchung** direkt im Naturfreunde Reisebüro

Ansprechpartner Dragisa Majdanac, Monika Novak

Tel. 01 894 73 29

email: reisebüro@naturfreunde.at

**[www.reisen.naturfreunde.at](http://www.reisen.naturfreunde.at)**



## Programm:

Am Ankunftstag abends Begrüßung durch die Kursleitung und kurze Einführung der geplanten Yoga-Einheiten.

6 Tage Yoga morgens und abends zu jeweils 90 Minuten.

In der Früh beginnen wir mit Pranajama (Atemtechniken) und sanften Yoga-Übungen am Strand um gestärkt in den Tag zu starten, danach Zeit zur freien Verfügung. Hier bietet sich die Möglichkeit zur Teilnahme an allen ausgeschriebenen Programmpunkten des „La Mora“ Feriendorfes, sowie zum Beispiel Spaziergänge, bummeln in der Stadt, Lesen, Sonnen, Schwimmen und mehr.

Am frühen Abend absolvieren wir wieder gemeinsames Yoga, entweder am Strand oder in unserer Anlage.



**„Niemand ist zu jung oder zu alt, um etwas für die Gesundheit seiner Seele zu tun.“**

(Epikur)

[www.reisen.naturfreunde.at](http://www.reisen.naturfreunde.at)

