YOGA RETREAT MIT BEATE

20. Juli –26. Juli 2024

Eine ganz besondere Woche erwartet dich in der schönen Casa Santo Stefano. Eine Zeit nur für dich mit inspirierenden Begegnungen und Momenten. Es ist eine Zeit, Ruhe zu finden, neue Kraft und Energie zu gewinnen. Es ist ein Yoga in seiner Tiefe und Vielfalt. Mal kraftvoll, dynamisch, herausfordernd, mal leicht, verspielt und tänzerisch oder sanft und heilend. Immer abgestimmt auf dich, deine Möglichkeiten, mit Freude, Leichtigkeit und Anmut. In diesem Yoga bewegen wir uns oft in einem kontinuierlichen Fluss und auch immer wieder verweilend, mit besonderer Achtsamkeit auf einen fliessenden Atem. Wir erleben die Meditation in der Bewegung, in den Asanas und in der Natur. Für alle geeignet, die im Yoga neues erleben, vertrautes vertiefen und dabei entspannen und geniessen wollen. Für alle – jung und alt, ungeübt bis lange erfahren.

KURSPROGRAMM

07:30–08:00h	Tee, Kaffee, Wasser, Früchte
08:00–10:00h	Yoga in seiner Vielfalt
10:00–11:00h	Brunch
11:00–17:00h	Freizeit (wandern, erholen)
17:00–18:30h	Yoga in seiner Vielfalt
18:30–20:15h	Abendessen
20:15–	Fragen & Meditation

HINWEISE ZUM PROGRAMM

- Ankunftszeit ab 14:00h möglich, 16:30h Begrüssung
- Yoga am Anreisetag um 17:00-18:30h
- 1 sonniger Nachmittag ist Yoga-Frei, Yoga 08:00-09:30h (nach Wetter)
- an 3 Tagen fällt das Abendprogramm aus (auswärts Essen, freier Nachmittag)
- Yoga am Abreisetag um 07:30-09:00h (Auschecken: 09:00-09:30h)

BEATE CUSON

Beate Cuson glücklicher 1957er Jahrgang, Yogalehrerin seit über 30 Jahren, aus dem Tanz kommend, Heilpraktikerin, Autorin dreier Yogabücher. Seit vielen Jahren (er)lebe und unterrichte ich Bewegung u.a. Tanz, Worldbeat, Capoeira und Yoga in seiner Vielfalt. Mit einer Fülle an bereichernden Erfahrungen aus der Sport/Tanzmedizin und Faszienforschung, verschiedener Körpertherapien, wie Alexandertechnik, Rolfing und spiritueller Wege, z.B. Buddhismus, Zen und dem Dao. Autorin von: "Bodyforming mit Yoga" im Gräfe und Unzer Verlag veröffentlicht, "Flow Yoga - Meditation in Bewegung" im Theseus Verlag veröffentlicht und die in Indien gedrehte DVD "Flow Yoga - Poesie in Bewegung".

KOSTEN/ MITBRINGEN

- Preis Yogakurs CHF 590.00 (inkl. MWST, exkl. Unterkunft/Verpflegung)
- Preise Unterkunft (inkl. Brunch, 4 Abendessen) Person:
  3er-Zimmer CHF 588.00/ 2er-Zimmer CHF 678.00/ 1er-Zimmer CHF 738.00 (limitiert!)
- bequeme Kleidung - Yogamatten und Hilfsmittel stehen zur Verfügung!

INFOS/ WICHTIGER HINWEIS

Carmen Costa, 3047 Bremgarten/ Tel. +41 (0) 31 371 14 81
www.yoga-carmen.ch, info@yoga-carmen.ch
Bitte buche zuerst die Unterkunft im Seminarhaus, anschliessend den Yoga-Kurs bei Yoga Carmen. Wir empfehlen Ihnen den ABSCHLUSS einer REISERÜCKTRITTSVERSICHERUNG (Reiseschutzpaket), welche die geschuldeten Rücktrittskosten bei Krankheit, Unfall etc. gegebenenfalls übernimmt,
Allianz Travel