



## Yoga & Klang

Herbst-Retreat 2019

in einem einzigartigen Rückzugsort der Stille und Freude in einer der schönsten Lagen der Toskana

max. 12 Teilnehmerinnen/Teilnehmer

12. - 19. Oktober 2019

Eine Zeit abseits vom gewohnten Alltag nur für mich, um mal in Ruhe durchzuatmen. Langsamer werden, entschleunigen, gleichzeitig wacher sein. Achtsam, aufmerksam, zufrieden. Offen für außergewöhnliche Erfahrungen ...

Mitten in dieser wunderschönen spätsommerlichen Natur, an diesem besonderen Platz, wollen wir ein sattvisches Leben miteinander teilen: Jeder Tag ist geprägt von Yogapraxis und –Philosophie, Pranayama, Stille und Klang.

Durch die Praxis der Atem-/Energienkung / Pranayama werden wir konzentrierter, gleichzeitig ruhiger, feinfühlicher und stärken unser inneres Gleichgewicht. Der Fokus liegt schwerpunktmäßig darauf, sich der inneren Haltung gewahr zu sein, aus der schließlich äußere Haltung und Bewegung (im Asana wie im Leben) entsteht.

In dieser besonderen Verbindung von Yoga und Pranayama mit Klangreisen laden wir den ganzen Organismus in tiefe Ent-Spannung und auf feinste Schwingungsebenen ein. Hier kann sich ein – vielleicht bislang unbekanntes – Seinsgefühl einstellen und Heilungspotenzial entfalten. Da uns im Garten ein Pool zur Verfügung steht, werden wir Klang auch im Wasser erleben – eine wirklich außergewöhnliche Erfahrung! Durch die Einbettung in einen sattvischen Tagesablauf wird das Bewusstsein für die eigene Gestimmtheit und das eigene Tun subtiler, was in jeder Klanganwendung an anderen von Bedeutung ist.

Auf der Basis von Grundkenntnissen von Yoga- und/oder Meditation ergibt sich die Möglichkeit der Vertiefung, insbesondere von Pranayama und Achtsamkeitsmeditation und für Yogalehrende aller Traditionen, Kenntnisse zur Klanganwendung für den eigenen Unterricht zu erwerben.

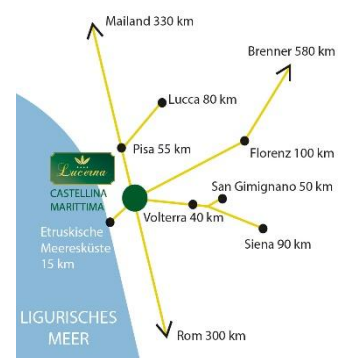
Wir erwarten Euch am 12. Oktober ab 16.00 Uhr (ca. 18.00 Abendessen, 20.00 Abendpraxis)

im Seminarhaus Lucerna, Via Solferino, 34 56040 Castellina Marittima PI., Italien

und verabschieden Euch am 19. Oktober nach Morgenpraxis und Frühstück. – An/Abreise organisiert Ihr bitte selbst.

Der nächstgelegene Flughafen ist Pisa. Entfernung zum Seminarhaus ca. 50 km.

Nach erfolgter Buchung werden wir Euch eine Liste aller Teilnehmer zukommen lassen, die mit der Weitergabe ihrer Daten einverstanden sind, so dass Ihr eventuell gemeinsame An/Abreisen im PKW (ca. 1.230 km aus NRW) oder den Anschlusstransfer von Pisa zum Seminarhaus organisieren könnt (bei näherem Interesse weitere Infos zur Anreise auf Abruf verfügbar).



---

**Wir erleben dann gemeinsam 6 Seminartage mit folgendem typischen Tagesablauf:**

07.30 - zum Start in den Tag gibt es ayurvedisches Zitronenwasser in der Küche

08.00 - Yogapraxis bis 09.30 Uhr

10.00 - reichhaltiges Frühstück

11.30 - wechselnd: Klangmassage- Anleitung für Partnerbehandlung;  
Klangreisen; Pranayama; Anleitung zur Selbstreflexion

14.00 - Pause

16.00 - Kaffee, Cappuchino, Tee, Kuchen / Gebäck

17.30 - Yoga-Philosophie und Pranayama bis 19.00 Uhr

19.30 - Abendessen (vegetarische, regionale Küche)

21.00 - Yoga-Abendpraxis / Meditation zum Tagesausklang bis 21.45 Uhr

An einem Tag werden wir nach dem Frühstück einen Ausflug nach San Gimignano anbieten.

Unter [www.landhaus-toscana.info](http://www.landhaus-toscana.info) findet Ihr Details und schöne Impressionen zum Seminarhaus. Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern oder Suiten mit 3 Betten. Es gibt insgesamt 5 Bäder im Haus. Bettwäsche und Handtücher werden gestellt.

Die Kosten für dieses Angebot betragen

€ 550,00 an Seminargebühren (bei 34 Unterrichtseinheiten je 60 Min.) sowie

€ 175,00 - 280,00 p.P. - je nach Zimmerkategorie und Verfügbarkeit - für Unterkunft (7 Nächte) sowie

€ 230,00 p.P. für Verpflegung (Halbpension), Bettwäsche und Handtücher (vor Ort direkt an das Haus zu entrichten)

**Das sind wir:**



Sabine und Brigitta. Wir fühlen uns seit unserer gemeinsamen Yoga-lehrausbildung auf dem Boden der Yogaphilosophie von Herzen verbunden, teilen jährliche Fortbildungen / Retreats für die eigene Entwicklung, und nun – mit besonderer Freude und synergistischen Energien – als Seminarleitung für Euch 😊

### **Dr. Sabine Stannat**

Ärztin für Innere Medizin,  
Erfahrung in verschiedenen Fachgebieten der Inneren  
Medizin und Rehabilitationsmedizin (1985 –2014).

Seit 2006 Yogalehrende (seit 2011 BDY/EYU)  
aus Leidenschaft mit stetigen Weiterbildungen in  
Pranayama, Meditation, Yogatherapie.

Schwerpunkt: Yoga-Einzelbegleitung, therapeutischer Yoga  
(im Sinne einer Medizin der Achtsamkeit).

Yoga-Gruppenunterricht für spezielle Zielgruppen.

Dozentin in der Yogalehrausbildung; Präventionsangebote Stressmanagement

[www.individuell-yoga.de](http://www.individuell-yoga.de)  
[stannat@individuell-yoga.de](mailto:stannat@individuell-yoga.de)  
Tel. mobil 0151-41293941



### **Brigitta Schauenburg**

nach 30 Jahren Geschäftsführung im eigenen  
Rohstoffhandel seit neuestem im „Unruhestand“

Seit 2004 im 2. Beruf niedergelassen als Heilpraktikerin  
mit den Schwerpunkten Psychotherapie und  
Klangmassagetherapie.

Dozentin für Klangmassagetherapie im Bereich der  
Heilpraktikerausbildung.

Seit 2011 Yogalehrerin (BDY/EYU). Seitdem ständige Weiterbildungen in Pranayama und Yoga-Philosophie.

Ich unterrichte Yoga in kleinen Gruppen von max. 4 Teilnehmern, weil ich mich auf die individuellen Besonderheiten einstellen möchte. Meine Schwerpunkte sind Achtsamkeit, Aufrichtung, Atem und Philosophie.



[www.SpiritofSound.de](http://www.SpiritofSound.de)  
[praxis@spiritofsound.de](mailto:praxis@spiritofsound.de)  
Mobil: 0172- 261 1225