



Selbsterfahrung mit Yoga und Klang

Herbst-Retreat 2020

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

17. bis 24. Oktober 2020

Eine Zeit nur für mich, um mal in Ruhe durchzuatmen. Langsamer werden, entschleunigen und gleichzeitig wacher sein. Achtsam, aufmerksam, zufrieden...

Wir wollen ein sattvisches Leben vorleben, an einem Ort voller Kraft und Stille, Geborgenheit und Weite, und ihr macht einfach mit.

Die Tage sind eingebettet in Asana, Pranayama, Weisheitslehre, Klangraum und Stille, die in dieser Woche in eine subtile Symbiose gehen und uns auf allen Ebenen erreichen, im Körper, im Herzen und im Geist. Es kann sich ein - vielleicht bisher unbekanntes - Seinsgefühl einstellen.

Unser Angebot richtet sich an jede/n, die/der nachhaltige Methoden zur Selbstregulation im stressreichen Alltag sucht. Der Fokus liegt darauf, sich der inneren Haltung gewahr zu werden, aus der schließlich äußere Haltung und Bewegung (im Asana wie im Leben) entsteht.

Yoga-Vorerfahrungen sind wünschenswert. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.



Typischer Tagesablauf

- 07.30 Start in den Tag mit warmem ayurvedischem Zitronenwasser
- 08.00 Yoga-Morgenpraxis bis 09.30 Uhr
- 10.00 Reichhaltiges Frühstück
- 11.30 Einführung in die Arbeit mit Klangschalen; Selbsterfahrung im Klangraum mit Anleitung zur Partnerbehandlung; geführte Klangreisen; wenn das Wetter es erlaubt, Klang im Wasser
- 14.00 Pause
- 16.00 In der Küche stehen Kaffee, Tee und Gebäck bereit zur Selbstbedienung
- 17.30 Pranayama und Weisheitslehre des Yoga bis 19.00 Uhr
- 19.15 Abendessen (vegetarische toskanische Küche)
- 21.00 Yoga-Abendpraxis und Meditation zum Tagesausklang

Bei Interesse organisieren wir für einen Nachmittag eine Führung durch das ganz nah gelegene Zentrum für tibetischen Buddhismus, eines der größten in Europa (Instituto Lama Tzong Khapa). Der Stupa ist von unserem Landhaus aus zu sehen.



Wir erwarten euch am 17. Oktober 2020 ab 16.00 Uhr im Landhaus in der Via Solferino 34, 56040 Castellina Marittima und verabschieden euch am 24. Oktober nach dem Frühstück.

Die An/Abreise organisiert ihr bitte selbst. Nachfolgend hierzu einige Tipps.

Der nächstgelegene Flughafen ist Pisa, etwa 50 km entfernt. Auf entsprechenden Portalen findet ihr Angebote ab Weeze und ab Düsseldorf. Wir empfehlen Lufthansa ab Düsseldorf mit Umstieg in Ab Pisa-Airport geht es in ca. 8 Minuten mit dem Bus nach Pisa-Centrale und von dort mit dem Zug in ca. 45 Minuten nach Cecina. Von dort es ca. 20 Minuten bis zum Ziel, die ihr mit dem Taxi zurücklegen solltet. Wie schon im letzten Jahr, wird wohl in 2020 auch wieder die Möglichkeit einer Autoreisegemeinschaft anzuschließen, die sich selbst organisiert (pro Strecke). Das Auto wird je nach Personenzahl für die Dauer der Reise Kosten hierfür + Benzin geteilt. Bei der Autoreise gibt es eine im Raum Süddeutschland/Schweiz.

Rechtzeitig vor der Abreise werden wir euch eine Liste aller Teilnehmer, die Weitergabe ihrer Daten einverstanden sind, übersenden, so dass ihr gemeinsames Reisen organisieren könnt.



In unserem Landhaus stehen für die Teilnehmer 3 Doppelzimmer mit Doppelbett, 1 Doppelzimmer mit getrennt stehenden Betten, sowie 2 Einzelzimmer zur Verfügung. Die Zimmer sind von der Größe und Ausstattung sehr unterschiedlich. Einzelheiten können der Liste entnommen werden, die wir mit dem Anmeldeformular zuschicken werden.

Das zur Verfügung stehende gewählte Zimmer wird mit der Anmeldung für euch reserviert.

Die Kosten für diese Reise betragen pro Person und Woche wie folgt:

1. Für Unterkunft – je nach Zimmerkategorie – inkl. Verpflegung und Wäschepaket:

- | | |
|---------------|---------------------|
| a) EUR 590,00 | Rustica ***** |
| b) EUR 570,00 | Olive ***** |
| c) EUR 530,00 | Masters Bedroom *** |
| d) EUR 510,00 | Terracotta *** |
| e) EUR 470,00 | Green ** |
| f) EUR 440,00 | Garden * |

Diese Kosten sind bitte direkt bei Ankunft gegen entsprechende Quittung an den Vermieter unseres Landhauses in bar zu zahlen.

Da unser italienisches Kochteam erst abends anrückt, erbitten wir an jedem Morgen von 2 Personen Hilfe beim Aufräumen nach dem Frühstück.

2. Die Seminargebühren betragen EUR 670,00.

Wir bitten innerhalb von 8 Tagen nach verbindlicher Anmeldung um eine Anzahlung von € 270,00 auf das Konto von B. Schauenburg: IBAN: DE 26 3605 0105 0003 3188 62 bei der Sparkasse Essen. Nach der Gutschrift bestätigen wir die Buchung schriftlich.

Das sind wir:



Sabine und Brigitta.

Wir fühlen uns seit unserer gemeinsamen Yogalehrausbildung auf dem Boden der Yogaphilosophie von Herzen verbunden, teilen jährliche Fortbildungen / Retreats für die eigene Entwicklung, und seit 2019 – mit besonderer Freude und synergistischen Energien - als Seminarleitung für Euch ☺

Dr. Sabine Stannat

Erfahrung in verschiedenen Fachgebieten der Inneren Medizin und Rehabilitationsmedizin (1985 -2014).

Ärztin für Innere Medizin,

Seit 2006 Yogalehrende (seit 2011 BDY/EYW)

aus Leidenschaft mit stetigen Weiterbildungen in Pranayama, Meditation, Yogatherapie.

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

Yoga-Gruppenunterricht für spezielle Zielgruppen.

Dozentin in der Yogalehrausbildung;

Präventionsangebote Stressmanagement.

www.individuell-yoga.de

stannat@individuell-yoga.de

Tel. mobil 0151-41293941



Brigitta Schauenburg

Nach 30 Jahren Geschäftsführung im eigenen Rohstoffhandel seit Anfang 2019 im „Unruhestand“.

2004 im 2. Beruf niedergelassen als Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Psycho- und Klangmassagetherapie.

Dozentin für Klangmassagetherapie in der Heilpraktikerausbildung.

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

Ich unterrichte Yoga in kleinen Gruppen von max. 4 Teilnehmern, um auf die individuellen Besonderheiten eingehen zu können.

Meine Schwerpunkte sind Achtsamkeit, Aufrichtung, Atem und Weisheitslehre.

www.SpiritofSound.de

praxis@spiritofsound.de

Mobil: 0172 261 1225



