

Yoga Ferien, Yoga und Wandern mit „Silvia Rodeck“

www.basisyoga.de – s.rodeck@basisyoga.de

auf einem Landgut bei Florenz www.agriturismotorremozza.it

28. September bis 5. Oktober 2020 für 12 Teilnehmer

Der Geheimtipp **"Podere Torremozza"** liegt in einer naturbelassenen Ecke der Florentiner Hügel, nur **28 km von Florenz entfernt, in der Nähe von Siena, Arezzo, Pisa, Lucca**. Der ideale Ort für Ruhe, „Yoga und Wandern“. Die einzigartige Atmosphäre, die dieses Haus aus dem XIV. Jahrhundert ausstrahlt und die hügelige Landschaft schafft das perfekte Ambiente für Naturliebhaber. Im Park entdecken wir wunderschöne, romantische Plätze für Rückzug und „dolce Vita“ und einen Pool zu schwimmen. wir wohnen in liebevoll restaurierten Ferienwohnungen für 2 bis 4 bis 6 Personen.

Ein schöner Yoga Raum mit Blick in den Park ist vorhanden und bei schönem Wetter können wir die Yogastunden auch draußen abhalten.



Wir werden 2 wundervolle Wanderungen machen und starten direkt vom Haus.

Das Yoga beginnt dort wo jede/r Einzelne steht, ob Anfänger oder Erfahrener. Anpassung der Übungspraxis an individuelle Bedürfnisse.

Yoga im Bewegungsfluss – im Fluss der Energie. **Durch und mit der Energie, der Kraft des**

Yoga, und sanfter Atem – und Stimmarbeit, entwickeln wir neue wohltuende Beweglichkeit, einen friedlichen und frischen Geist, tiefe Ruhe, Entspannung und eine klare Ausrichtung. Wir geben unseren Tun eine innere Absicht und durch die Erfahrung von „Vertiefung“ können wir dass ein oder andere leichter in unseren Alltag mitnehmen, stabilisieren und integrieren.

Atemübungen – „pranayama“ – prana bedeutet mehr als Atem, es ist die Kraft, die das Leben erhält. Yama ist der Weg, zu lernen und zu erfahren, wie diese Energie innerhalb unseres Körpers verbreitet wird. Meditationsübungen, die uns in die Zentrierung und Stille führen.

Silvia Rodeck, sie verfügt über 23 Jahre Unterrichtserfahrung und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer. BDY/EYU. Sie ist Tanz und Bewegungstherapeutin, Atem, Stimm und Sprechlehrerin. Silvia vereint ihren Yogastil, Yoga im Fluss der Energie (vinyasa flow) mit Atem und Stimme, ruhig



und sanft bis dynamisch auch in der Asana verweilend, das Yoga wird dadurch zu einem besonderen Erlebnis und begeistert die Teilnehmer/Innen durch die Verbindung von Sanftheit und Energie. Wohlwollend und nährend.

Die Sequenzen sind gleichermaßen für Anfänger wie auch erfahrene Teilnehmer geeignet und schulen die Achtsamkeit im Fluss mit der inneren und äußeren Welt zu bleiben.

Die Kosten für die Woche mit Unterkunft und Verpflegung inklusive 4 Stunden Yoga pro Tag betragen insgesamt Frühbucher bis 5. März 2020 - 900,- pro Person in der Doppelbelegung einer Ferienwohnung. Danach 960,- Euro

Der Flug wird von jedem einzeln gebucht – bitte mit Absprache mit Silvia Rodeck, ab Florenz können wir mit dem Taxi fahren.

Namaste

Silvia

„Wir sollten das Glück dann genießen, wenn wir es haben so wie die Früchte im Herbst.“ (Epiktet)