14. - 21.05.
und
21. - 28.05.
2016
AusZeit
für Ausgleich
Ein ganzheitliches Yoga Retreat zum
Start für neue LebeLust

In Apuliens Zauber...

~ den Geist beobachten – achtsam kontrollieren
~ den Körper fühlen – Grenzen beachten
~ die Seele hören – intuitiv folgen
~ den Atem wahrnehmen – gesund atmen
(positiv lenken, bewusst lenken)
~ Anspannung spüren – Entspannung genießen!

Offenheit....

für mehr Lebensqualität mit gesunder Ernährung, Bewegung, Ausdauer, Flexibilität, freier Atmung, Mentalkraft, emotionaler Kompetenz, Meditation, Yoga ~ Neugier ~ in eine ganzheitliche Entschleunigung und Entgiftung ~ SelbstVerantwortung ~ für ganzheitliches Wohlbefinden übernehmen ~ Entdeckung ~ verschütteter Fähigkeiten, geistiger Klarheit, bewusster Wahrnehmung, der kraftvollen inneren Mitte.

Einladung in ein 8tägiges Retreat,

in einen Rückzug mit ganzheitlichem Yoga um den Alltag abzustreifen!

Komme zur Ruhe in einer wunderschönen Masseria inmitten des zauberhaft blühenden Apuliens im Mai. Geniesse mentale Entspannung an einem Ort von ursprünglicher Natur mit Meerblick, menschenleeren Stränden und kraftvollen Plätzen. Erlebe die Einkehr von regenerativem Schlaf. Erspüre den Körper neu mit ganzheitlichem Yoga, um diesen auch in heiklen und stressigen Situationen wieder als Signalgeber zu verstehen und ihn fürsorglich gesund zu halten. Lebe Ernährung mit LustGenuss Erschaffe die Basis für ein GesundseinWollen das zu einem GesundseinKönnen wandelt. Lebe Gaumenfreuden mit charakteristischen Aromen und einer lokal-typischen Küche. Spüre mentalen Freiraum mit Blick zum Horizont und in die eigene innere Welt während der Yogapraxis. Erlerne Mentaltraining um in unliebsame Angelegenheiten frischen Wind zu bringen und stressresistent zu bleiben. Schaffe zufriedene Beziehungen durch den Dialog mit mir innerhalb der Gruppe Gelichgesinnter lassen sich leicht wertvolle Lösungen finden um in herausfordernden Situationen mit Mitmenschen sich selbst zu coachen. Bringe ganzheitliche Bewegung ins Leben mit einer gesunden Vielfalt von Yogastunden am Morgen und Abend, einer geführten Wanderung, frei wählbaren Radtouren, Laufeinheiten am Meer, Spaziergängen ohne Grenzen, einer regenerativen Massage oder einem Einzelcoaching. Lebe LebensGlück Schaffe Ordnung durch eine veränderte Perspektive auf Lebensthemen und Visionen innerhalb der Yogaeinheiten. Gehe jetzt bewusst in eine Feinabstimmung. Wähle mit Leidenschaft den eigenen Lebensweg! Ein Yoga Retreat dieser Art ist ideal für eine Rückzugsmöglichkeit zur Regeneration und Burn-Out-Prävention. Eine Woche, die zu einem deutlich gelasseneren Menschen werden lässt!

Devimaya Yoga - Neue Wege für ein glückliches Leben mit Silke Jost -

Devimaya Yoga ist ein ganzheitliches Gesundheitskonzept das für jeden Menschen umsetzbar ist. Entstanden aus dem vielseitigen Repertoire verschiedener Yogastile, Meditationsarten, ayurvedischer Ernährung, Mentalcoaching, …. & Buddhistischer Psychologie. Mit meinem neugierigen, offenen Naturell vermittele ich meinen Schülern und Kunden kein Dogma, sondern Freiheit, Leidenschaft im Tun, Fürsorge und Freude an der eigenen Bewegung. Meine Handschrift zeigt sich auch mit einer anatomisch sehr korrekten Yogapraxis die bei allen Könnerstufen beliebt ist. Ich unterrichte mit spielerischer Herzlichkeit und Frische. So gelingt es mir das Bewusstsein meiner Schüler anzuregen und zu fördern. Ich freue mich Dich in Deiner AusZeit zu begleiten! Namasté - Silke Jost

Die Kraft heiliger Klänge

Während des Yogas begleitet Sie die Sängerin Miriam Möckl mit Mantren. Die Kraft dieser heiligen Klänge tragen den Grundgedanken des Yogas in sich. Sie sind abgestimmt auf eine Erhöhung des Energieflusses und können Ihnen behilflich für einen wahrhaftigen Kontakt sein. Dabei unterstützen die wohltuenden Schwingungen die Öffnung und Dehnung des Körpers und erleichtern so den Zugang zu unbewussten Kraftreserven. Unser Programm umfasst auch einen aktiven Umgang mit der Stimme. So können Sie das Angebot nutzen, in Gesangsstunden das Ihnen ureigene Stimmpotential zu erfahren und in die Yogastunden zu integrieren. Miriam Möckl studierte an der Hochschule für Musik Saar Gesang. Ihre künstlerischen Tätigkeiten führen sie in viele Teile Deutschlands und darüber hinaus. Oper, Operette, Chanson und Musical werden durch ihre warme und kraftvolle Stimme zum Leben erweckt. Neben Miriam Möckels sängerischen Tätigkeiten arbeitet sie an der Kreismusikschule in St. Wendel als Gesangslehrerin. Gemeinsam mit ihren Gesangsschülerinnen und Schülern ergründet sie das individuelle Potential der jeweiligen Stimme. Momentan befindet sie sich in einer Ausbildung bei den systemisch-medial arbeitenden Schwestern Margaretha und Dr. Annelies Vögele.

Die Masserie Panareo Auf einem sanften Hügel, nur 1.500m von bezaubernden Stränden des Porto Badisco entfernt, liegt die Masseria Panareo, das ehemalige Landgut einer wohlhabenden Familie. Sie ist eingebettet in einen großen mediterranen Garten auf unterschiedlichen Ebenen. Sie verfügt über einen malerischen Swimming-Pool, der, typisch für diese Gegend, in den Verlauf der Landschaft eingearbeitet wurde. Die Einrichtung der Masseria ist in traditionell, italienischem Schick mit spürbarer Liebe zum Detail gehalten, während das Restaurant eine perfekte Kombination von Meer und italienischem Gemüseanbau für Ihren Gaumen kreiert. Die Masseria Panareo, der perfekte Ausgangsort für Ausflüge in die Natur als auch für Entdeckungsfahrten zu den Schätzen des Salento. *Wohnen* Die Zimmer sind in Italienisch schlichter Eleganz, mit allem Komfort, in kleinen Gebäuden integriert. Diese umschließen einen schönen Innenhof. Jedes Zimmer verfügt über ein Bad mit Dusche/WC. Näheres zur Masseria Panareo auf: www.masseriapanareo.com. *Anreise* Du fliegst in den Abendstunden bis nach Bari. Von dort erfolgt ein Sammeltransfer mit Begleitung einer deutschsprachigen Reiseleitung. Die Fahrt führt Dich entlang an einer abwechslungsreichen Landschaft mit Olivenhainen und Küstenabschnitten zur Masseria Panareo. *Abreise* Gegen 12.30 Uhr begleitet uns Dr. Tommaso Perrone, ein sehr sympatischer Apulienexperte, in einem Komfortbus zu den atemberaubenden UNESCO Städtchen Ostuni und Alberobello, bevor es weitergeht zum Airport Bari.

Inkludierte Leistungen

Sammeltransfer vom/zum Flughafen Bari
mit Komfort-Reisebus
Begrüßungscocktail & Snack-Spezialitäten
7 Übernachtungen im Doppelzimmer
mit eigenem Bad/WC
ganztägige Getränkebar mit
Ingwerwasser und Wasser
6 x Frühstück mit Kaffee, Tee, Ingwerwasser
vor der morgendlichen Yogapraxis
7 x Brunch-Frühstück und leichtes Mittagessen
mit Salatbüffet und mediterraner Tagessuppe
5 x Abendessen, wahlweise vegetarisch
1 x Abendprogramm – Weinprobe mit
Antipasti-Buffet im Castello Monaci
(www.castellomonaci.com)
7-tägige Yogapraxis mit 4-Std pro Tag
wahlweise eine Energiemassage oder
ein Einzelcoaching
ganztägige Begleitung mit Silke Jost, Betreuung durch
Dolmetscher und Apulienexperten Dr. Tommaso Perrone
Besichtigung von Ostuni und Alberobello,
am Abreisetag

Nicht inkludierte Leistungen

Flug: Buchung über Toscana Tours gerne möglich! Für
eine Selbstbuchung ist zunächst die Zusage einer voll-
ständigen
Reiseauslegung von 10 Personen abzuwarten!

Zusätzliche Massage ab 45,-
Zusätzliches Einzelcoaching ab 45,-
Reiserücktrittskosten-Versicherung

Termine

14.05. bis 21.05.2016 und
21.05. bis 28.05.2016.
Weitere Wunschtermine auf
Anfrage!

Preise

Minimum 10 Personen: 1.779,- € pro Person
bei Unterbringung im Doppelzimmer
Aufpreis für Einzelzimmer: 195,- €

Maximum 15 Personen: 1.705,- € pro Person
Aufpreis für Einzelzimmer: 195,- €

Anmeldung

Toscana Tours GmbH
www.toscana-tours.de
T 06831 46676

Kontakt

Devimaya Yoga
Yoga . Therapie . Ayurveda
Silke Jost
E-Mail devimaya70@gmail.com
www.devimaya-yoga.de
T +49 157 870 260 77

Miriam Möckl
E-Mail miriam.moeckl@web.de
T +49 176 215 48146

Toscana Tours GmbH
www.toscana-tours.de
T 06831 46676

Layout/Realisation
Rachel Mrosek. rachel-mrosek.de

Fotos
Silke Jost
Rachel Mrosek
Toscana Tours