

5. – 12. Juni 2011

Yoga am Meer

Im Süden der Türkei zwischen
Taurus Gebirge & Mittelmeer



Der Workshop

An diesem besonderen Ort genießen Sie den weiten Blick über das Mittelmeer von der Dachterrasse, wenn Sie dort zu Atemübungen und Meditation Platz nehmen. Eingehüllt in Oleander- und Zitronenduft, Berg- und Meeresluft öffnen sich Ihre Sinne weit für die Schönheit dieser Küste. In einer Atmosphäre von heiterer Gelassenheit und Offenheit finden Sie ein ausbalanciertes Programm: Meditation und später dynamische Yogaübungen am Morgen - Tiefenentspannung und Regenerationshaltungen am Abend.

Der Unterricht integriert mit anatomisch genauen Anleitungen und individuellen Korrekturen sowohl Anfänger als auch bereits Übende.



Ein 80 qm großer, heller Seminarraum mit Holzboden ist der ideale Ort, um Yoga zu üben und zu meditieren.

Ziel dieser Woche ist es, die Erfahrung des täglichen Übens in den Alltag wirken zu lassen, d.h. einen gesunden Rhythmus von Tun und Nicht-Tun zu entwickeln.

Ein **Zeitüberblick**: ab 8.00 h zwei Std. Yoga, anschließend Brunch, ab 17.00 h 1,5 Std. Yoga, ab 19.00 h Abendessen.

Der Unterricht



Christiane Busch,
Yogalehrerin BDY/EYU,
langj. Seminarleitung in BRD,
Europa, Asien
Yogastudio in Essen



Gudrun Küber,
Yogalehrerin BDY/EYU,
Yogastudio in Menden

Mit den Referentinnen lernen Sie zwei sich ergänzende Unterrichtsmethoden kennen.

Der Ort

Der Künstlerhof / Haus Onuncuköy

Das Seminarhaus ist ein ehemaliger Künstlerhof, deshalb lautet sein deutscher Name auch heute noch so. Seine Erbauer wollten ihren Traum verwirklichen – einen Platz schaffen, an dem Künstler kreativ arbeiten konnten. Geblieben ist ein schönes Haus am Hang in Alleinlage mit einem wunderschön eingewachsenen Garten - freiem Blick über Bucht und Meer und auf das umliegende Bergpanorama.



An einer der schönsten Buchten der Türkei

Die üppige Vegetation bietet ein faszinierendes Farbenspiel für die Sinne und macht es leicht, den Alltag hinter sich zu lassen. Nur 2 km sind es bis zum Strand (Strandtransfer 3x pro Tag). Hier an der Südküste der Türkei können Sie sich schon im Frühjahr an warmen Sonnenstrahlen und an den Düften der Natur erfreuen.

Auf einer Bootstour entlang der Lykischen Küste beeindrucken farbige Felsenformationen und türkisfarbenes Wasser an Traumstränden. Beeindruckend auch eine Wanderung durch die antike Stätte Olympos oder zum alten Leuchtturm auf Gelidonya. Zauberhafte landestypische Flussrestaurants laden zum Besuch ein.



Unterkunft - Verpflegung



Unterkunft: Jedes der 22 Zimmer ist individuell eingerichtet. Die schlichten Möbel aus Massivholz geben dem Zimmer einen hellen, freundlichen Charakter (wahlweise Einzel- oder Doppelzimmernutzung). Jedes Zimmer hat ein weißes Bad mit DU/WC, Klimaanlage und auf Wunsch einen Balkon (Aufschlag 40 €)

Verpflegung: Naturbelassen, sonnengereift und über kurze Wege direkt auf den Tisch – nach diesem Prinzip wählt das Team des Hauses die Lebensmittel aus. 2 x täglich erwartet Sie ein reichhaltiges vegetarisches Büffet. Tagsüber stehen frisches Obst, Snacks, Salat, Suppe bereit, um den kleinen Hunger zwischendurch zu stillen, dazu Tee, Kaffee und Quellwasser aus den Bergen.

Kosten – Leistung - Anreise

Yoga-Workshop 5.-12.6.2011

Unterkunft/Verpflegung: 390 € im Doppelzimmer, Zahlung bei Anreise im Seminarhaus
Einzelzimmer-Zuschlag: 105 € pro Woche
Seminargebühr: 250 €, **Frühbucher-Rabatt** bei Anmeldung bis 28.2.2011: 220 €.
Teilnehmerzahl: max 16, mind. 8

Anreise: Adrasan liegt 90 km südwestlich vom Flughafen Antalya. Teilnehmer buchen und zahlen den Flug selbst. Bei schneller Entscheidung sind Flüge günstiger. Sammeltransfer Flughafen Antalya 3 x täglich sonntags kostenfrei um 10.00, 16.00, 21.30 Uhr.



Anmeldung, Teilnahme-Konditionen, Rücktritt

Christiane Busch, T 0201 - 42 02 08, yogacb@web.de, www.yogastudio-essen.de
Gudrun Kübber, T 02378 - 56 80, g.kuebber@yoga-menden.de, www.yoga-menden.de

Der Platz ist gesichert nach schriftlicher Anmeldung (Formular aus Internet ausdrucken und ausgefüllt zuschicken oder bitte anfordern) und Zahlung der Seminargebühr. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 begrenzt. Bei Rücktritt bis zum 5.4. werden 50 € einbehalten. Bei Absage nach dem 5.4.2011 ist die Erstattung der Seminargebühr nur bei Stellung eines Ersatzteilnehmers möglich. Sollten bis zum 5.4. nicht genügend Anmeldungen eingehen, kann das Seminar von uns abgesagt werden, nur die bezahlten Seminarkosten werden erstattet. Reiserücktritt-Versicherung ist mit der Flugbuchung immer angeraten. Der Flug ist von den Teilnehmern auf eigene Rechnung zu buchen und zu zahlen. Das Seminarhaus wird durch uns gebucht und wird vor Ort von den Teilnehmern bei Anreise gezahlt.

Name: Vorname:
Wohnort: Straße:
Geboren am:
Telefon tagsüber: Telefon abends:
E-Mail:
Yogaerfahrung: ja nein
Yogamethode:..... seit wann:

Hiermit melde ich mich verbindlich für die Yogareise an.

Die Teilnahmebedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert.

(Infoblatt: Yoga am Meer 5.-12.6.2011)

Nach der Anmeldebestätigung überweise ich die Seminargebühr.

Ich nehme auf eigene Verantwortung teil.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte die Anmeldung an folgende Adressen senden: (Kopie für eigene Unterlagen)

Christiane Busch, Lambertstr. 6, 45131 Essen

oder:

Gudrun Kübber, Kohlkamp 13, 58708 Menden

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung und weitere Hinweise zur Zahlung und Flug.