

Mit *Shiva Yoga* nach Malaga



Hatha Yoga - sich spüren, Kraft schöpfen

Zeitraum:	21.01. - 28.01.2018	So - So
Hotel:	ab 575,- €	7 Ü, DZ, VP incl Getränke, ohne Flug
Seminar:	250,- €	Frühbucherrabatt bis 30.09.2016, danach 290,- €, 20 Übungsstunden

Genieße die besondere Atmosphäre der Casa el Morisco und das strahlende Licht Andalusiens. Eingebettet in einer reizvollen Hügellandschaft mit Blick auf das Meer bietet sie viele lauschige Plätze zum Verweilen. Wir üben morgens und abends jeweils zwei Stunden. Mit Leichtigkeit und Freude führe ich dich durch das wohltuende Yogaprogramm. Durch dynamische und statische Übungsabfolgen lösen sich Verspannungen und die Muskulatur wird auf angenehme Weise gekräftigt. Lass jede Asana zum Genuss werden. Die sanften Yoga-, Atem- und Meditationsübungen helfen dir, tiefe Erholung und innere Ruhe zu erfahren.

Es erwarten dich:

- 20 Yogastunden inkl. Atemübungen und Meditation
- eine familiäre Anlage in Strandnähe mit vielen ruhigen Plätzen in einer blühenden Gartenlandschaft mit Pool
- vegetarische Vollverpflegung inkl. Getränke
- persönliche Betreuung vor Ort durch mich
- kostenfreier Transfer vom Flughafen zur Casa
Hin- u. Rückfahrt sonntags 8-20 Uhr





Mein Name ist Andrea Moll und ich werde dich eine Woche durch eine wohltuende Yogapraxis begleiten. Mein Unterricht ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet, da jede Übung individuell an deine Bedürfnisse angepasst wird. Dabei fließen meine Erfahrungen aus mehreren Yogastilen mit ein (u.a. Sivananda Yoga, Ayur Yoga, LichtYoga).

Ich freue mich auf eine gemeinsame Zeit mit dir

Andrea Moll
Yogalehrerin

Nähere Informationen unter +49 177/6000319 oder andrea@shiva-yoga.info und über www.morisco.de
