

Achtsamkeit, Yoga, Atemtechniken und Meditation in der Casa el Morisco 13. – 20.01.2019

Die Casa el Morisco ist ein wunderbarer Ort in Málaga um zu sich zu finden. Die gesamte Anlage ist auf Yoga und Meditation eingestellt. Drei Yogahallen, ein schöner Garten und herrliches, vegetarisches Essen sind allerbeste Voraussetzungen, um richtig zur Ruhe zu kommen und das Leben zu genießen.



In der Woche vom 13. – 20.01.2019 werden drei Ebenen der Achtsamkeit (auch für den Alltag) vermittelt und geübt. Durch diese besondere Form der Achtsamkeit werden die sanften und ruhigen Yogaübungen bewusster wahrgenommen und in den stillen und geleiteten Meditationen können tiefe Erfahrungen gemacht werden. Sanfte und dynamische Atemtechniken klären den Geist und lassen tiefe innere Ruhe erfahren. Während einer meditativen Wanderung rund um die Casa kann die spanische Natur in besonderer Weise erfahren werden.

Besondere Voraussetzungen oder Erfahrungen sind nicht nötig, nur die Bereitschaft sich auf sich einzulassen.

Die erfahrenen Yogalehrer
Andrea Moll und Karl
Semelka begleiten Dich in
dieser Woche.



Achtsamkeit, Yoga, Atemtechniken und Meditation in der Casa el Morisco 13. – 20.01.2019

Weitere Details:

Zeitraum:	13.01. – 20.01.2019	So - So
Hotel:	595,- €	7 Ü, geteiltes DZ, VP incl. Getränke, ohne Flug, EZ mit Aufpreis
Seminar:	350,- €	Frühbucherrabatt bis 31.07.2018, 320,- €, 30 Übungsstunden
Anmeldung:	mail@karl-semelka.de	

Es erwarten dich:

- 30 Yogastunden inkl. Atemübungen, Meditation, Wandern
- eine familiäre Anlage in Strandnähe mit vielen ruhigen Plätzen in einer blühenden Gartenlandschaft mit Pool
- vegetarische Vollverpflegung inkl. Getränke
- persönliche Betreuung vor Ort
- kostenfreier Transfer vom Flughafen zur Casa
Hin- u. Rückfahrt sonntags 7-20 Uhr



Wir freuen uns sehr auf diese Woche.

Andrea Moll und Karl Semelka

Weitere Informationen über uns findest du unter www.nbs-konzept.de und www.morisco.de