



Hatha Yoga - sich spüren, Kraft schöpfen

Zeitraum:	05.01. - 12.01.2020	So - So
Hotel:	595,- €	7 Ü, geteiltes DZ, VP incl Getränke, ohne Flug nach Malaga, EZ mit Aufpreis
Seminar:	390,- €	Frühbucherrabatt bis 31.05.2019, 350,- € , 27 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. Mit Leichtigkeit und Freude führe ich dich morgens (2 ½ h) und nachmittags (2 h) durch ein wohltuendes 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. Während einer meditativen Wanderung rund um die Casa kann die spanische Natur in besonderer Weise erfahren werden.

Es erwarten dich:

- 27 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 durch mich
 - kostenfreier Transfer vom Flughafen zur Casa
- Hin- u. Rückfahrt sonntags 7-20 Uhr





Mein Name ist Andrea Moll und ich werde dich eine Woche durch eine wohltuende und intensive Yogapraxis begleiten.

Mein Unterricht ist für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet, da jede Übung individuell an deine Bedürfnisse angepasst werden kann.

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
