



12.10. bis 19.10.2024

In die traumhafte Toskana
YOGAREISE



Im Einklang mit der Natur und Dir Selbst:

Die alten Yogis erkannten, dass unser Körper aus mehreren unterschiedlichen Ebenen besteht. Wenn wir traditionelles Yoga üben, wirken wir nicht nur auf unsere grobstoffliche Körperebene ein, sondern vor allem auf unseren subtilen Energiekörper. Das Ziel des Yoga ist, dass Prana, die Lebensenergie, harmonisch in uns fließt.

Dabei beeinflussen wir das feinstoffliche Energiesystem der Nadis und Chakras, durch die das Prana fließt. Chakras sind Energiezentren, die durch die feinen Energiekanäle, die Nadis, verbunden sind. Jedem Chakra werden bestimmte physiologische und emotionale Funktionen zugeordnet.

Sind sie nicht im Gleichgewicht kann der Fluss der Lebensenergie blockiert sein.

Ein Erspüren Deiner Energiezentren.

Darum entwickelten die Yogis Werkzeuge und Methoden, um die Chakras zu beeinflussen und wieder in Balance zu bringen. Daraus entstanden die vielfältigen Übungen des Yoga.

Wir werden uns in dieser Yogawoche die einzelnen Chakras bewusst machen und sie mit den entsprechenden Yogawerkzeugen ansprechen, um die subtile Energie in unserem Körper zum Fließen zu bringen.

Jeder Tag der Woche ist einem Chakra gewidmet. Unsere darauf abgestimmte Yogapraxis harmonisiert Ihren Energiekörper und hilft Blockaden zu lösen, so dass unsere Lebensenergie wieder freier fließen kann. Unterstützend wirken in dieser Woche Körper- und Atemübungen, Mantra-Rezitation und Meditation.



Das Lucerna: Ein einzigartiger Rückzugsort der Stille

Eine Woche lang genießen wir die einzigartige toskanische Landschaft mit dem mediterranen Klima, einer gesunden, vegetarischen Ernährung und einer achtsamen Yogapraxis, die uns tief in unser Inneres eintauchen lässt.

Gelegen in den sanften toskanischen Hügeln mit einem traumhaften Blick in Richtung Pisa, ist das Landhaus Lucerna in Castellina Marittima ein idealer Rückzugsort um dem Alltag zu entfliehen.

Alle Zimmer und Suiten sind liebevoll und individuell gestaltet. Es gibt genügend freie Zeit, um in den Pool zu tauchen, die Sauna zu benutzen, im Olivenhain ein Buch zu lesen, durch die Hügel zu streifen oder das nahegelegene Buddhistische Kloster Lama Tzong Khapa (www.iltk.org) zu besuchen.

Mit dem Auto sind Sie in ca. 30 min am Strand, oder sie besuchen die UNESCO Weltkulturerbe Städte Pisa, Siena, San Gimignano (ca. 40 min) und Florenz (ca. 1 Stunde). 45 min vom Landhaus entfernt ist die Therme di Sasseto mit wunderbaren Thermalquellen.

Diese Reise ist für alle Yogaübenden geeignet.

Weitere Informationen finden Sie unter www.brueckner-yoga.de oder www.yoga-simone.de



Termin und Preis:

12.10. – 19.10.2024

- 450 € Yoga und Meditation
- Zzgl. Übernachtung mit vegetarischer Halbpension 695 € im Doppelzimmer und 825 € in einer Suite (2er Belegung, Einzelzimmerzuschlag 50 %)
- An- und Abreise exklusive, Abholung vom Flughafen Pisa oder Bahnhof Florenz möglich
- Bringen Sie gerne auch Ihren Partner oder Freunde/Freundinnen mit, die nicht am Yoga teilnehmen möchten.

Info, Kontakt und Anmeldung:



Gabriele Brückner
gabriele@brueckner-yoga.de
Mobil 0160 914 310 80
www.brueckner-yoga.de



Simone Scheitler
info@yoga-simone.de
Mobil 0171 5222012
www.yoga-simone.de

