



Yoga und Meditation  
**YOGAFERIEN**  
Stille Tage in der herbstlichen Toskana



# Im Einklang mit der Natur und Dir Selbst: Ein Erspüren Deiner Energiezentren.

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 Cakras, durch die das Prana fließt. Cakras sind Energiezentren, die durch die feinen Energiekanäle, die Nadis, verbunden sind. Jedem Cakra werden bestimmte physiologische und emotionale Funktionen zugeordnet.

Sind sie nicht im Gleichgewicht kann der Fluss der Lebensenergie blockiert sein. Das kann sich in verschiedenen Ebenen unseres Systems als Krankheit manifestieren.

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

Wir werden uns in dieser Yogawoche die einzelnen Cakras 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 Cakra gewidmet. Die darauf abgestimmte Yogapraxis kann Ihren Energiekörper harmonisieren und helfen Blockaden zu lösen, so dass Ihre Lebensenergie wieder freier fließen kann. Asanas, Pranayama, Meditation und Mantra-Praxis unterstützen Sie auf dem Weg zu mehr emotionaler, mentaler und physischer Gesundheit.



# Das Lucerna: Ein einzigartiger Rückzugsort der Stille

Die Toskana einmal anders erleben. Mystisch und still im Spätherbst. Zeit um Kraft zu schöpfen, bevor uns zu Hause der Weihnachtstrubel erwartet.

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 und haben Fußbodenheizung oder einen Kaminofen. Oft ist es noch warm genug, um nach der Yogapraxis und einem ausgedehnten Brunch mittags in der Sonne zu liegen. Vielleicht wollen Sie sich auch nach einem Saunagang im Pool abkühlen oder im Olivenhain meditieren oder den Ruheinseln relaxen.

Zwischen den Stunden ist genug Zeit, die nahegelegenen Strände und Städtchen der etruskischen Küste zu erkunden, im Pinienwald zu wandern oder das nahegelegene größte Buddhistische Kloster Westeuropas, Lama Tzong Khapa ([www.iltk.org](http://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.

**Dieses Retreat ist für alle Yogaübenden geeignet.**

Weitere Informationen und viele Bilder finden Sie unter [www.classicyoga.info](http://www.classicyoga.info).



## Termin und Preis:

11.11. – 18.11.2023

Ab 950 € pro Person und Woche  
im Doppelzimmer mit vegetarischer  
Halbpension und 2 Yogaeinheiten pro Tag.

Fragen Sie die Preise für die unterschiedlichen Zimmer  
und Suiten an. Einzelzimmer-Aufpreis 50 %.  
Anzahlung pro Person 200 €.  
Bei kurzfristiger Absage fallen Stornogebühren an.  
Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

**Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen**



## Info, Kontakt und Anmeldung:



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



**Eva Sprinkart**  
eva@classicyoga.info  
Mobil 0172 895 95 95  
www.classicyoga.info