



08.10. bis 15.10.2022

In der zauberhaften Toskana  
**YOGAFERIEN**



## 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 einen subtilen Energiekörper. Das Ziel des Yoga ist, dass prana, die Lebensenergie, in uns harmonisch fließt.

Um das zu erreichen müssen wir das feinstoffliche Energiesystem der nadis und cakras betrachten, durch die prana fließt. Cakras sind Energiezentren, die durch die feinen Energiekanäle, nadis, verbunden sind. Jedem cakra liegen bestimmte physiologische und emotionale Funktionen zugrunde. Sind sie nicht im Gleichgewicht wird der Fluss der Lebensenergie blockiert. Das kann sich in verschiedenen Ebenen unseres Systems als Krankheit manifestieren.

## Ein Reise zu Deinen Energiezentren.

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

Wir werden uns in dieser Yogawoche intensiv mit den einzelnen cakras und den entsprechenden Yogawerkzeugen auseinandersetzen, um die subtile Energie in unserem Körper zum Fließen zu bringen.

Jeder Tag der Woche ist einem cakra gewidmet.

Unsere darauf abgestimmte Yogapraxis harmonisiert Ihren Energiekörper und hilft Blockaden zu lösen, so dass Ihre Lebensenergie wieder frei fließen kann. Mit asanas, pranayama, Meditation und mantra-Praxis unterstützen wir den Weg zu mehr emotionaler, mentaler und physischer Gesundheit.



## Das Lucerna: Ein einzigartiger Rückzugsort der Stille

Eine Woche lang (er-)spüren wir unsere Energiezentren - die chakras. Unterstützt werden Sie dabei von der einzigartigen toskanischen Landschaft, dem mediterranen Klima, einer gesunden vegetarischen Ernährung und natürlich einer achtsamen und sanften Yogapraxis.

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

**Dieses Retreat ist für alle Yogaübenden geeignet.  
Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen**

Alle Zimmer, Suiten und Apartments sind liebevoll und individuell gestaltet.

Jederzeit können Sie in den Pool tauchen, im romantischen Olivenhain meditieren, in den Ruheinseln ein Buch lesen, durch die Hügel streifen oder das nahegelegene Buddhistische Kloster Lama Tzong Khapa besuchen.

Mit dem Auto sind Sie in ca. 30 min am Strand, oder sie besuchen die UNESCO Weltkulturerbe Städte Pisa (ca. 40 min) und Florenz (ca. 1 Stunde).



## Termin und Preis:

vom 08.10. – 15.10.2022

Ab 890 € pro Person und Woche im Doppelzimmer mit vegetarischer Halbpension und 2 Yogaeinheiten pro Tag. Fragen Sie die Preise für die unterschiedlichen Zimmer, Suiten und Apartments an. Einzelzimmer-Aufpreis 30 %.

Anzahlung pro Person 100 Euro.

Bei kurzfristiger Absage fallen Stornogebühren an.

Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

## Info, Kontakt und Anmeldung:

**Gabriele Brückner**

[gabriele@brueckner-yoga.de](mailto:gabriele@brueckner-yoga.de)

Mobil 0160 914 310 80

**Eva Sprinkart**

[eva@classicyoga.info](mailto:eva@classicyoga.info)

Mobil 0172 895 95 95

