andersreisen-kreativ

ADRASAN | TÜRKEI - grünes paradies

seminare



adrasan - sinne, zeit & seele

durchatmen, ankommen, entspannen, sich selbst wahrnehmen - das seminar center adrasan an der südlichsten landesspitze der türkei kümmert sich um ihr ganzheitliches wohlbefinden. von der panorama-terrasse in dem üppigen mediterranen garten blicken sie direkt auf das mittelmeer: traditionelle holzboote ziehen über das kristallklare wasser der bucht, das sonnenlicht tanzt auf den sanften wellen und die seele kommt zu ruhe.

ein reiseangebot einer partnerfirma von anders**reisen** – *kreafiv*





dörfliches leben zwischen küste und pinienwäldern

eine kleine romantische strasse führt in das tal von adrasan, wo sich ein typisch türkisches dorf in die pinienwälder schmiegt. nur wenige besucher finden die verträumte bucht mit ihrem schönen langen strand, so dass sie nach einem kurzen fussweg (2 km) ungestört die sonne & das meer geniessen können. wenn sie land und leute kennenlernen möchten, organisiert das team des seminar centers adrasan gerne ausflüge für Sie: auf einer bootstour in die antike piratenstadt olympos oder wanderungen zum alten leuchtturm von gelidonya, wo Sie atemberaubende landschaftliche eindrücke geniessen können. vielleicht möchten Sie aber auch einfach auf den lokalen märkten spezialitäten der region einkaufen oder sich in einem türkischen hamam verwöhnen lassen?

wohnen mit flair

die anlage hat eine wunderschöne lage am hang, mit weitem blick über die landschaft. das gemütliche restaurant lädt zum verweilen ein – hier kommen Sie leicht mit den anderen gästen ins plaudern & schwelgen in den liebevoll zubereiteten speisen. Sie finden aber auch stets ein stilles plätzchen ganz für sich allein: zb. im schatten der orangenbäume oder am sonnigen pool lässt es sich herrlich träumen. ihr yoga-kurs findet in dem modernen, lichten seminarraum statt: auf dem holzboden liegen bunte matten, sie meditieren auf weichen bodenkissen und finden in dieser entspannten atmosphäre zu sich selbst.

traumhafte naturkulissen

in der umgebung gibt es viele anziehungspunkte, die die bezaubernde atmosphäre des ortes auf wundervolle weise verstärken. auf einer bootstour entlang der lykischen küste überwältigen die farbigen bizarren felsenformationen und das türkisfarbene wasser an feinsandigen traumstränden, das zu einer erfrischenden abkühlung einlädt. beeindruckend ist auch eine wanderung durch die antike stätte olympos oder zum alten leuchtturm von gelidonya. zum ausklang der woche ge-



niessen Sie in einem der zauberhaften flussrestaurants, bei sanfter beleuchtung die aromen der türkischen küche.

Sie wohnen in 30 hellen, türkisch-osmanisch gestalteten zimmern, die warm & ansprechend eingerichtet sind & selbstverständlich absolut sauber & gepflegt sind. die schlichten möbel sind aus natürlichen materialien gefertigt & geben den zimmern den speziellen charakter. jedes ist mit klimaanlage zum kühlen/heizen ausgestattet & hat ein gefliestes, hochwertiges bad mit wc/dusche. immer 2 zimmer sind zusammen in einem urigen holzhaus untergebracht & können wahlweise als doppelzimmer oder einzelzimmer genutzt werden. da alle zimmer ebenerdig sind, hat jedes eine eigene terrasse & herrliche aussicht auf das grosszügige gelände mit wunderbarer vegetation. manche haben meerbuchtblick, auf fernseher, telefon, & internetanschluss in den zimmern haben wir bewusst verzichtet. in der rezeption haben Sie jedoch zugang zum pc mit internetzugang & selbstverständlich können Sie das haustelefon benutzen & sich auch anrufen lassen



verpflegung

zum frühstück und zum abendessen bedienen Sie sich nach lust und laune an einem grosszügigen buffet: im seminar center adrasan kocht man mit naturbelassenen zutaten orientalische, mediterrane & türkische köstlichkeiten. die küche ist vegetarisch. tagsüber stehen frisches obst, salate & leichte kost für Sie bereit. für Ihren durst steht ganztägig quellwasser aus den bergen, kräutertees & cai bereit.

anreise

Sie reisen mit dem flugzeug nach antalya. gerne bieten wir Ihnen einen günstigen flug von allen grossen flughäfen an. dort holt Sie der hauseigene transfer des centers ab (3-mal pro an- und abreisetag), um Sie auf einer abwechslungsreichen fahrt in die bucht von adrasan zu bringen (entfernung: 80 km).



infos zu den seminaren

- die erwähnten seminarleiter können durch einen gleich qualifizierten leiter ersetzt werden
- die teilnehmenden garantieren, dass sie sich in der lage fühlen an den teilweise intensiven gruppenprozessen teilzunehmen & bereit sind, für sich selbst die verantwortung zu übernehmen.
- teilnehmerzahl: mindestens 8, höchstens 20 (ausser weihnachten /neujahr: 40)
- preisänderung, kurswechsel & irrtum vorbehalten.



leistungen

- übernachtung im halben doppelzimmer
- verpflegung
- transfer (3-mal pro an- und abreisetag
- kursprogramm laut ausschreibung
- preisänderung, kurswechsel & irrtum vorbehalten.
- zusatzleistungen
- verlängerungswoche mit aktiv & meditativem programmangebot
 euro 495.00
- doppelzimmer als einzelzimmer, ohne balkon 105.00
- 25.00 buchungspauschale



individualreise, wander- und kulturwochen bitte anfragen:

individual-urlaub mit offenem programm: aktive & meditative auszeit mit dem adrasan-team

jahresübersicht seminarprogramm 2009

reiseNr	datum	kurs	leitung	preis euro
Q39.1	15.0222.02.	qigong yangsheng - ruhe & bewegung	roswith schläpfer	750.00
Q3.1	22.0201.03.	marmayoga - den weg der liebe gehen	jeannette krüssenberg	750.00
Q4.1	01.0308.03.	yoga und meditation	werner haas	799.00
Q5.1	08.0315.03.	yoga - mit offenem herzen den augenblick gestalten	albert dennenwaldt	750.00
Q6.1	15.0322.03.	yoga - lebenskraft & energie	rebecca pelny-tucht	750.00
Q8.1	22.0329.03.	die kunst das schwert zu führen: meditation - dynamik - ästhetik	thomas blume rainer wolf	850.00
Q9.1	29.0305.04.	qi gong und meditation	alexandra prase-dressler	750.00
Q10.1	05.0412.04.	yoga – auf der reise durch das leben	jürgen slisch	799.00
Q12.1	12.0419.04.	lach-yoga – moderne life-balance	michaela schäffner	750.00
Q11.1	12.0419.04.	tai chi, qi gong und meditation	nancy held	799.00
Q13.1	19.0426.04.	yoga – ankommen im körper & im augenblick sein	edith kirsch	750.00
Q14.1	26.0403.05.	mit qi gong zur achtsamkeit	kristin johne	750.00
Q15.1	03.0510.05.	klassisches yoga – loslassen, fliessen lassen	ilka klapprott	799.00
Q16.1	10.0517.05.	hatha yoga & meditation – lächle dir innerlich zu	inge baudrexel	799.00
Q17.1	17.0524.05.	yoga, meditation & achtsamkeit	uschi ostermeier-sitkowski	799.00
Q18.1	24.0531.05.	taiji, qigong & biodynamische entspannung	udo junghans	799.00
Q19.1	31.0507.06.	meditation, feldenkrais und qi gong - die verbindung von himmel und erde spüren	jennifer moll	799.00
Q20.1	07.0614.06.	yoga – entspannen, loslassen und kraft schöpfen	loni karl	750.00
Q22.1	14.0621.06.	yoga & pilates - vital-urlaub für lebenskraft und körperbewusstheit	elke beiner	799.00
Q23.1	21.0628.06.	yoga , qi gong, tanz und stille gisela wilms		750.00
Q24.1	28.0605.07.	yoga – ganzheitliches üben mit körper, atem und geist	ursula c. schmitz	750.00
Q25.1	06.0913.09.	yoga & meditation: geniessen von kopf bis fuss kristin-sybill grosse		750.00
Q26.1	13.0920.09.	yoga: bewegung, atem und stille	silvia grupp	750.00
Q27.1	20.0927.09.	achtsamkeit - mitten im leben (gelebter yoga)	karl semelka	799.00
Q28.1	27.0904.10.	mit yoga entspannen und energie tanken	sonja schrage	750.00
Q29.1	04.1011.10.	yoga, meditation und wandern	claudia engel-niessen	850.00
Q30.1	18.1025.10.	luna yoga: körperkunst und heilweise	adelheid ohlig	799.00
Q31.1	25.1001.11.	gi gong aus den kampfkünsten	armin fischwenger	750.00
Q32.1	01.1108.11.	medical wellness woche—gigong in verbindung mit tradiotioneller chinesicher medizin	maya michels	850.00
Q33.1	08.1115.11.	yoga— lebenskraft & energie	rebecca pelny-tucht	750.00
Q34.1	15.1122.11.	tai chi—gi gong, die mitte finden & bewahren	karina berg	750.00
Q35.1		lu jong—der tibetische weg zur inneren & äusseren balance	elke höllman	750.00
Q36.1	29.1106.12.	frei & beweglich mit feldenkrais	jürgen bräscher	750.00
Q37.1	06.1213.12.	die kraft des kundalini-yoga	jana maatouk	750.00
Q38.1	13.1220.12.	yoga - in harmonie mit sich selbst	sabine fritz	750.00

für wanderwochen und kulturwochen bitte extraprospekt anfragen.



detailinfos zu den seminaren

qigong yangsheng - ruhe und bewegung im wechselspiel

roswith schläpfer seit 15 jahren dozentin für qigong yangsheng für die medizinische gesellschaft für gigong yangsheng, bonn. ihr interesse gilt besonders dem künstlerischen ansatz im gigong.

diesem ewigen wechsel des lebens nachzuspüren, geht so wunderbar leicht mit den harmonischen schönen bewegungen & ruhehaltungen aus dem qigong. die ritualisierten formen geben den nötigen halt, sich diesen grundlegenden gesetzmässigkeiten wieder zu nähern, um sich vertrauensvoll dem fluss des lebens anzuvertrauen, yangsheng (pflege des lebens) ist der alte begriff für das, was heute gigong genannt wird. er meint eben nicht nur "arme rauf & runter", sondern auch meditation, pfleglicher umgang mit sich & anderen, schöne sprache, gutes essen ... einigen dieser schwerpunkte wollen wir in diesen tagen nachspüren.

15.02. - 22.02.2009 | reiseNr: Q39.1 | kurszeit: 3-4 std. / tag | preis euro 750.00



der natur auf der spur - wandern zwischen blumen und kräutern

ahmet ilhan der journalist ahmet ilhan experimentiert mit naturbelassenem anbau und hat sein altes wissen über kräuter und gewächse, deren wirkungen & anwendungen als buch herausgegeben. gerne zeigt er Ihnen seine heimat mit weiht Sie in die geheimnisse der natur ein.

die natur durchstreifen, kräuter sammeln, kochen und geniessen – dieser urlaub ist eine einladung zum experimentieren! auf ihrer entdeckungsreise begleitet Sie ahmet ilhan, dessen liebe dem obst und gemüse, den kräutern und blumen der region gilt - allem essbarem, was sich in unmittelbarer umgebung in der natur findet. Sie unternehmen zwei leichte wanderungen mit je 2 bis 3 stunden reiner gehzeit zwischen bergen und meer am & um den lykischen weg, zusammen mit der gruppe sammeln Sie Ihre eigene kräutertee-mischung und lassen sich experimente mit ungewöhnlichem obst zeigen, als höhepunkt verarbeiten Sie das gefundene zu einem schmackhaften mahl, um es im romantischen garten zu geniessen.

15.02.-22.02. | 22.02.-01.03. | 08.03.-15.03. | 13.12.-20.12.

reiseNr: Q2.1-4 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00



marmayoga - den weg der liebe gehen

jeannette krüssenberg yogalehrerin, gesundheitspädagogin, systemische familientherapeutin, atemtherapeutin, bioextrasense, deeksha geberin. unterrichtet mit viel freude und liebe seit 24 jahren, davon seit 16 jahren in eigener yogaschule und gesundheitspraxis.

an diesem wunderschönen seminarort werden wir uns ganz unserem herzen zuwenden, mit speziellen yogaübungen, meditationen, visualisationen und atemübungen weiten wir sanft unser herz und können es so als einen zeitlosen raum wahrnehmen, wie ein guter gastgeber laden wir in unserem herzen alles ein, was zu uns gehört und nehmen uns zeit auf unsere innere stimme zu lauschen. die oneness-aufstellung ist eine neue art der systemischen aufstellungsarbeit, die von chuck und lency speziano entwickelt wurde. dabei wird die liebe in den mittelpunkt gestellt und ein tiefer heilungsprozess in gang gesetzt. sie verwebt elemente aus der mystik und spiritualität mit moderner psychologie zu einem sehr wirkungsvollem therapeutischen verfahren, sie ermöglicht das erwachen der liebe im eigenem herzen und die erfahrung, dass wir mit unserem inneren wesen mit allem verbunden sind. dadurch können sich spannungen, alte verletzungen, hass und aroll, einenaende alaubensmuster und krankmachende verstrickungen wie von selbst auflösen, dies wirkt sich heilend auf unser gesamtes familiensystem und andere beziehungen aus, die illusion der trennung verschwindet und wir kommen in frieden mit dem was ist.

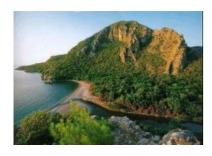


22.02. - 01.03.2009 | reiseNr: Q3.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00

yoga und meditation

werner haas seit 1986 yoga-praxis, seit 1995 tätigkeit als yoga-lehrer ggf/bdy/eyu, lernte u.a. von leopoldo chariarse, düsseldorf, dr. m. l. gharote, lonavla/indien und dr. armin gottmann, pforzheim.

eine einladung zu körperlichem wohlbefinden, seelischer ausgeglichenheit und geistiger achtsamkeit – durch körper und atem zur meditation. unruhe, hektik und



stress begegnen uns jeden tag, prägen immer mehr das tägliche leben. der wunsch, diese innere unruhe zu unterbrechen, sich eine pause voll ruhe zu gönnen, gelassener zu sein, wächst bei vielen. durch die tägliche intensive yoga-praxis und das einlassen auf entspannung erreichen Sie nicht nur ein "abschalten" sondern auch ein loslassen des gewohnten. klassische voga-übungen – asanas, pranayama, meditation – helfen uns, achtsamkeit und sammlung als zwei aspekte einer bewusstheit zu erfahren. körperliches wohlbefinden, friede, stille, lebensfeude und gelassenheit stellen sich ein.

01.03. - 08.03.2009 | reiseNr: Q4.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00

mit offenem herzen den augenblick gestalten

albert dennenwaldt ärztlich geprüfter yogalehrer, mitglied bdy, schüler von r. sriram in der tradition t. krishnamacharya, leiter des forums für business yoga in münchen. yoga zu unterrichten gibt ihm die chance, durch freude und humor die herzen der menschen zu berühren.



den augenblick bewusst wahrnehmen, intensiv spüren und daraus lernen, das leben neu zu gestalten – darum geht es in unserer gemeinsamen arbeit, der gegenwärtige moment ist das fundament unserer zukunft und wir haben es in der hand, ihn offen, friedlich und voller freude zu erleben. mit den vielfältigen techniken aus yoga – körperübungen, atemarbeit, rezitation, meditation und der yoga-philosophie - lernen wir unseren körper kennen und finden ruhe und klarheit im geist, die übungen werden individuell den bedürfnissen und möglichkeiten der teilnehmer angepasst. die entspannte atmosphäre hilft, das herz zu öffnen. durch häufiges wiederholen der wichtigsten übungsabläufe fällt es leicht, diese erfahrung mit in den alltag zu nehmen.

08.03. - 15.03.2009 | reiseNr: Q5.1 | kurszeit: ca. 3-4 std./tag | preis euro 750.00

yoga - lebenskraft und energie

rebecca pelny-tucht yogalehrerin (bdy/eyu/yst) mit eigener schule, hat seit mehreren jahren intensive erfahrung im yoga der energie gesammelt. sie absolvierte eine mehrjährige weiterbildung an der akademie für yoga der energie, geleitet von boris tatzky, jutta pinter-neise und anna trökes.



an diesem einladenden ort umgeben von kraftvoller natur und einer oase der ruhe, öffnen wir den raum für unsere ganz eigene, innere quelle. aus dieser stillen quelle können wir täglich freude, kraft und harmonie schöpfen. auf der grundlage des yoga der energie, der alle elemente des klassischen hatha-yoga in sich verbindet, werden die verschiedenen übungen schrittweise und präzise aufgebaut. körperbewegungen, atemübungen, visualisierungen und meditation werden uns helfen, die heilkraft in uns zu stärken. im mittelpunkt jeder einzelnen übung steht die liebevolle und achtsame begegnung mit sich selbst. diese führt uns in einen tiefen zustand von entspannter konzentration.

15.03. - 22.03.2009 | reiseNr: Q6.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00



wanderwochen

katharina ter hell, gürkan ismail güngör

die wanderwochen an der türkischen mittelmeerküste eröffnen eine neue ebene der sinnlichen wahrnehmung. Sie wandern am und auf dem lykischen weg, den schon die händler der antike als karawanenstrasse benutzt haben, er führt direkt durch adrasan und gilt als einer der schönsten fernwanderwege der welt. auf drei leichten bis mittleren touren mit je 3 bis 5 stunden reiner wanderzeit erkunden Sie die umgebung: während der wanderungen werden Sie sich mit leichten, spielerischen übungen Ihren sinnen widmen. nehmen Sie die umgebung und natur in einer art und weise wahr, wie Sie es bis dahin wohl noch nicht getan haben.



15.0322.03.	19.0426.04	17.0524.05.	20.0927.09.
22.0329.03.	26.0403.05.	24.0531.05.	27.0904.10.
05.0412.04.	03.0510.05.	31.0507.06.	04.1011.10.
12.0419.04.	10.0517.05.	13.0920.09.	

| reiseNr: Q7.1-15 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 1040.00



die kunst das schwert zu führen: meditation - dynamik - ästhetik

thomas blume: tai chi- und kampfkunstlehrer,

rainer wolf tai chi- und kampfkunstlehrer, gesundheitspädagoge und kommunikationstrainer

in diesem seminar beschäftigen Sie sich sowohl mit den meditativ, verinnerlichenden als auch mit den dynamischen aspekten der schwertkunst. langsame bewegungsabläufe aus dem schwert tai chi, dynamische techniken aus dem kendo, ele_gante, kämpferisch anmutende partnersequenzen sowie phasen der stillen meditation eröffnen erste erfahrungen mit dem "weg des schwertes". die übungen bewirken schon nach kurzer zeit einen intensiven zugang zu unseren eigenen kraftquellen. reflektierende gespräche stabilisieren diesen prozess und schaffen transfermöglichkeiten für alltag und beruf. entspannende und energetisierende übungen ergänzen das programm. ziel dieses übungssystems ist es, einen zustand erhöhter achtsamkeit und präsenz zu erreichen.

22.03. - 29.03.2009 | reiseNr: Q8.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 850.00



qi gong und meditation

alexandra prase-dressler lehrerin für tai ji quan (yang, chen und wu stil), qi gong und long chan qi dao gong fu. mitbegründerin des bodymind-healthcenter phönix in frankfurt am main. physio-und craniosacraltherapeutin.

Sie werden in diesem seminar das "wu xing gong" = qi gong der 5 elemente und das "wu sheng gong" = qi gong der 5 heilenden laute kennen lernen. mit der stillen meditation runden wir jeden tag ab. die übungen sind für einsteiger/innen leicht zu erlernen und zu behalten. für geübte bieten sie eine vertiefung und erweiterung der eigenen praxis. durch die selbstheilungsmethode qi gong steigern wir unsere vitalkräfte, stärken unser immunsystem, beugen kleineren krankheiten vor, verbessern unsere körper-wahrnehmung, erhöhen unsere lebensfeude und inspirieren unseren geist. durch die positive wirkung des qi gong erhalten Sie darüber hinaus die fertigkeit mit stress-situationen im beruf, mit prüfungen, alltag und privatem besser umzugehen.

29.03. - 05.04.2009 | reiseNr: Q9.0 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00



yoga – auf der reise durch das leben

jürgen slisch dipl. ing. architektur, yoga teacher trainer, yogalehrer & ausbilder bdy/eyu, langjähriger schüler von r. sriram in der tradition t. krishnamacharya / t.k.v. desikachar, unterrichtet in eigener schule in aelnhausen bei frankfurt.

das leben hält immer wieder aufs neue unterschiedliche anforderungen für uns bereit, sich auf dieser "reise" zeit zu nehmen, um sich für diese herausforderungen vorzubereiten oder sich von diesen zu erholen, ist seit jahrtausenden der weg des yoga, einfache yoga-übungen in verbindung mit atem- und konzentrationsübungen harmonisieren dabei auf ganz natürliche weise das zusammenwirken von körper, atem und gemüt, so nähern wir uns schrittweise einem ganzheitlichen wohlbefinden und schöpfen kraft und ausgeglichenheit, ein von achtsamkeit geprägtes verständnis der eigenen person und des eigenen umfeldes ist hierbei von besonderer bedeutung und lässt uns schliesslich mit einem mehr an eigener zufriedenheit die alltäglichen dinge betrachten.

05.04. - 12.04.2009 | reiseNr: Q10.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00



nancy held amerikanerin, unterrichtet seit über 25 jahren fremdsprachen (u.a. chinesisch, spanisch und griechisch), musik, tai chi und qi gong. liebt natur, wandern, menschen, reisen, bewegung.

qi gong, der aus altchina stammende schatz von übungssystemen für ein gesundes langes leben, bedeutet "mit energie umgehen". wir lernen eine reihe von einzelbewegungen, die wir synchron ausüben & uns in bedächtigem tempo gemeinsam durch den raum bewegen. durch diese übung, die ausschaut wie ein sehr langsamer tanz, entsteht ein gefühl von entspannung, wohlbefinden, gelassenheit und freude. die selbstheilungskräfte werden aktiviert und die zentrierung des menschen gefördert. zum tagesabschluss üben wir eine sitzende meditation im stil des zen. das tai chi chuan – auf deutsch:" der höchste übungsweg" – ist eine besondere form des qi gong. die chinesen sagen "der weg ist das ziel."

12.04. - 19.04.2009 | reiseNr: Q11.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00



• e-mail: info@andersreisen.ch • internet: www.andersreisen.ch



lach-yoga – moderne life-balance

michaela schäffner lach-yoga-trainerin, vorsitzende vom verband der deutschen lach-yoga-therapeuten e.v. und von humorcare deutschland e.v., dipl. biologin.

lach-yoga wird immer beliebter. die methode ist ebenso einfach, wie genial. erleben Sie den zusammenhang zwischen lachen, kreativität, gesundheit und gelassenheit. Sie können Ihr eigenes lachen als coach nutzen. erfahren und trainieren Sie die wirksamkeit Ihres lachens. in nur einer woche lernen Sie sich jederzeit, auch im alltag, schnell effektiv zu entspannen. verstärken Sie Ihren erholungseffekt. positive nebenwirkung: lachen verbindet. hamam, markt, tausend brennende feuer, bootsfahrt zur antiken piratenstadt olympos, diese ausflüge, sonne und meer runden Ihren urlaub mit wunderschönen gemeinsamen eindrücke & erlebnisse ab.

12.04. - 19.04.2009 | reiseNr: Q12.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00



yoga – ankommen im körper – im augenblick sein

edith kirsch yogalehrerin bdy/eyu im raum würzburg, langjährige erfahrung im unterrichten von yoga, zenschülerin, weiterbildungen in körperzentrierter, transpersonaler psychotherapie, biodynamische entspannung nach gerda boyesen, tantra yoga bei eva szabo.

"wenn du wirklich wach bist, steht dir die ganze welt offen!" (j.niemuth) die wunderschöne anlage bietet eine entspannte atmosphäre und lädt ein, die freude des augenblicks zu geniessen. wir nehmen uns zeit, den eigenen körper zu erspüren und kommen so in kontakt mit uns selber. wir erkennen dann deutlicher, was wir gerade brauchen. sanfte, fliessende yogaübungen, begleitet von atem und stimme, bewirken leichtigkeit und wohlbefinden, wecken die freude an der bewegung. die kraftvolleren haltungen eignen sich, unsere wurzeln tief mit der erde zu verbinden, um innerlich loszulassen. das tönen und singen von mantren berührt unser herz. genussvolle entspannungsphasen und zeiten der stille lassen uns regenerieren. Sie klären unseren geist.

19.04. - 26.04.2009 | reiseNr: Q13.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00



qigong zur achtsamkeit

kristin johne qigong-lehrerin & pädagogin, seit 1995 als seminarleiterin im in- und ausland tätig. kurse & einzelunterricht in hamburg. yoga- und feldenkrais-erfahrung.

das schöne seminarzentrum mit griechischem flair ist ein hervorragender platz, innere ruhe, achtsamkeit und meditation wie von selbst entstehen zu lassen. es lädt dazu ein, mit hilfe der ruhigen, langsamen, fliessenden & heilsamen übungen die lebensenergie – das qi – zu aktivieren und zu stärken. in diesem seminar werden wir die "18 bewegungen in harmonie" praktizieren. sie wirken wohltuend und harmonisierend, erhöhen die beweglichkeit, schulen die koordination und vor allem unsere achtsamkeit. ausserdem können wir uns mit übungen aus dem stillen qigong und der meditation tief entspannen. diese ferientag unterstützen uns auf einer inneren und äusseren entdeckungsreise, in der wir achtsam die beziehung zu körper, geist und seele vertiefen.

26.04. - 03.05.2009 | reiseNr: Q14.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00



klassisches yoga – loslassen, fliessen lassen

ilka klapprott 3-jährige ausbildung klassisches vijnana yoga in amsterdam, basierend auf den methoden von bks iyengar, dona holleman und orit sen-gupta; studium "traditional yoga studies" bei georg feuerstein; studium des tibetischen buddhismus bei james low; ma sinologie; heilpraktikerin psychotherapie; lehrtätigkeit im yogaspace dortmund.

klassisches yoga begreift körper, atem & geist als integrales energetisches system. im fluss dieser energie enthüllt sich unsere existenz von augenblick zu augenblick neu. die methoden des klassischen yoga erlauben uns, in diesen strom der lebendigen erfahrung einzutreten, in dem innere und äussere welt miteinander verbunden sind und sich wechselseitig durchdringen. für eine integrierte erfahrung dieses gelösten, fliessenden zustandes werden wir zunächst die möglichkeiten der natürlichen, zentrierten ausrichtung unseres körpers & seiner wahrnehmung im raum erkunden. indem der körper leichtigkeit und offenheit in der bewegung erfährt, werden blockaden auf der körperlichen ebene gelöst. der atem fliesst frei und ruhig und in der meditation erleben wir offenheit und klarheit des geistes.

03.05. - 10.05.2009 | reiseNr: Q15.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00

• e-mail: info@andersreisen.ch • internet: www.andersreisen.ch



hatha yoga und meditation - lächle dir innerlich zu

inge baudrexel yogalehrerin ska, steht in der iyengar-tradition, unterrichtet in eigenem studio. leitet seit vielen jahren neue wege kurse. laufend in fortbildung in pädagogik, psychologie und bei bekannten iyengar- und bdy-lehrern.

,weich ist stärker als hart - wasser ist stärker als fels - liebe ist stärker als gewalt' (hesse) lächle Deinem herzen zu, entdecke die liebe zu Dir selbst, halte inne, wertschätze Dich, lausche Deinem atem & spüre das leben in dir. chakren-meditationen, finger-mudras und das stille sitzen bringen Deine lebensenergie ins schwingen. die sonnengebetsübungen, wie die kraftvollen regenerativen yoga-haltungen ermöglichen Dir, blockaden zu erspüren. so kannst Du innerlich raum schaffen und mehr leichtigkeit in Dein leben bringen. die achtsam ausgeführten yogahaltungen stärken das vertrauen in Deine eigene kraft. diese ressourcen werden Deinen alltag bereichern. ich freue mich, mit euch ein stück den weg des herzens zu gehen.

10.05. - 17.05.2009 | reiseNr: Q16.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00



yoga, meditation & achtsamkeit

Uschi Ostermeier-sitkowski yogalehrerin und heilpraktikerin, trainerin für autogenes training, autorin mehrerer yogabücher, langjährige seminarerfahrung im in- und ausland, unterrichtet sanftes, atemorientiertes yoga und legt viel wert auf entspannung und innere achtsamkeit.

in dieser ferienwoche beginnen wir den tag mit meditation & yogaübungen, basierend auf den 7 chakren, der energiezentren des menschlichen körpers. die besonders sanften und schonenden übungen für rücken und gelenke bilden die ideale grundlage für körperliche fitness, geistige frische & emotionale ausgeglichenheit. aktive und stille meditationen lassen uns zur ruhe kommen. wir werden die kraft der natur auf uns wirken lassen, in die stille gehen, die langsamkeit wieder entdecken, die weite, den wind und die sonne geniessen und in tiefer entspannung zu unserer inneren natur zurückfinden. in der kursreien zeit bleibt genügend raum für eigene aktivitäten, ausflüge oder einfach die "seele baumeln lassen".

17.05. - 24.05.2009 | reiseNr: Q17.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00



taiji, qigong & biodynamische entspannung

Udo junghans ausbildung in taiji, qigong, atemtherapie und biodynamik, arbeitet seit 1992 als kursleiter in eigener praxis in köln und im ausland. heilpraktiker für psychotherapie.

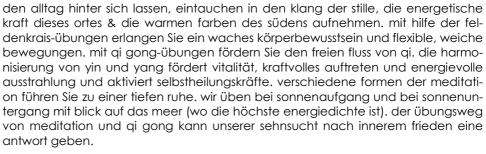
innere balance durch die harmonie der 5 elemente – nach der alten taoistischen weisheit harmonisiert sich die erde immer wieder im zyklus der elemente und jahreszeiten, auch im menschen wirkt dieses prinzip, durch das stärken der 5 elemente mit weichen und fliessenden taiji- und qigong-übungen aktivieren wir diesen heilenden kreislauf in uns und verbinden uns tiefer mit den naturkräften, an schönen plätze erleben wir dies auch unter freiem himmel, wann immer es sich anbietet, in den biodynamischen einzel- und partnerübungen können wir ein noch tieferes entspannen und loslassen erleben, wodurch die wirkung des taiji und qigong sehr wirkungsvoll ergänzt wird, darüber hinaus gibt es viel freiraum, den persönlichen bedürfnissen nachzugehen.

24.05. - 31.05.2009 | reiseNr: Q18.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00



meditation, feldenkrais und qi gong - die verbindung von himmel und erde spüren

jennifer moll ausbildungen: qi gong (grossmeister qingshan liu und zhi-chang li, meditation (willigis jäger), feldenkrais, körpertherapie (kbt) einzel- und gruppenarbeit seit 25 jahren, physiotherapie, seit 12 jahren therapeutin an der schmerztagesklinik münchen.



31.05. - 07.06.2009 | reiseNr: Q19.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00











yoga – entspannen, loslassen und kraft schöpfen

Ioni karl begeisterte yogalehrerin (bdy/eyu) mit eigener schule. unterrichtet in der tradition von selvarajan yesudian und sanftes, atemorientiertes hatha-yoga in der tradition von t.k.v. desikachar. ausbildung in kum nye-massage (tibetische heilmassage).

inspiriert von der schönheit der natur geniessen wir bewusst die fülle des lebens, die wir in der hektik des alltags oft nicht wahrnehmen. die kraftvollen morgenstunden stimmen uns mit einfachen rhythmischen ganzkörper-selbstmassagen und stärkendem hatha-yoga auf den tag ein. in der atem-achtsamkeit erspüren wir wieder unseren natürlichen lebensrhythmus, der uns in unsere mitte führt. die ferienwoche schenkt viel raum für individuelle freizeit, für gespräche, austausch und vor allem für das "kostbare süsse nichtstun". die abende geniessen wir mit entspannenden yoga-übungen, tönen, mantra-singen, yoga-nidra (tiefenentspannung) und meditation. spirituelle einsichten verpackt in unterhaltsame "gute-nacht-geschichten" schenken neue lebensimpulse.

07.06. - 14.06.2009 | reiseNr: Q20.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00

kultur & meer

Ulrike post ist seit 18 jahren trainerin, coach & seminarleiterin & liebt den umgang mit menschen sowie deren unerschöpfliches potential, das leben & das lachen, sie kennt die gegend bereits seit jahren sehr gut & weiss viel über sein land & seine kultur zu erzählen, zusammen mit ihrem team setzt sie sich achtsam & liebevoll dafür ein, Ihren urlaub in der türkei zu einem unvergesslichen erlebnis zu machen.

diese reise ist ein besonderes angebot für alle, die sich für kultur in ihrer ursprünglichkeit begeistern. erleben Sie wunderschöne bootstouren entlang der lykischen küste zu den antiken stätten phaselis und olympos, wo historische ruinen in malerischer landschaft verzaubern. das highlight der woche ist die tour nach aspendos, dem am besten erhaltenen römischen theater der welt. besuchen Sie hier eine der faszinierenden vorstellungen in historischem ambiente im rahmen des internationalen opern und ballett festivals 2009.

07.06. - 14.06.2009 | reiseNr: Q21.1 | preis euro 1240.00

14.06. - 21.06.2009 | 21.06. - 28.06.2009 | reiseNr: Q21.2-3 | preis euro 799.00

yoga und pilates - vital-urlaub für lebenskraft und körperbewusstheit

elke beiner ärztlich geprüfte yogalehrerin in verschiedenen traditionen und meditationen, dipl. pilatestrainerin, entspannungstrainerin, ayuvvedische gesundheits- und ernährungsberaterin, erfahrene seminarleitung für gruppen und einzelpersonen im in- und ausland.

so richtig abschalten ... loslassen, entspannen und sich wie neu geboren fühlen ... unter der achtsamen anleitung für einsteiger sowie geübte geht es mit schwung in den tag. das morgendliche pilatesprogramm ist ein intensives und dabei sanftes körpertraining aus langsamen, fliessenden bewegungen. am abend erleben Sie regenerative, dynamische, kraftvolle übungsfolgen aus dem traditionellen yoga in freier natur oder im seminarraum. jede yogahaltung hat eine intensive gesundheitsfördernde wirkung auf körper, geist und seele. Sie werden durch yoga einen besseren kontakt zu Ihrem körper finden & Ihren eigenen rhythmus wahrnehmen. entdecken Sie auf dieser reise ideen für eine gesündere lebensweise, die Sie in Ihren alltag integrieren können.

14.06. - 21.06.2009 | reiseNr: Q22.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00

yoga, qi gong, tanz und stille

gisela wilms yogalehrerin ska, seit 1992 seminarleiterin mit grosser erfahrung im in- u. ausland, praktikantin spiraldynamik, weiterbildg. u.a. in tanzpädagogik, autog. training, pilates, tiefenpsychologie.

stabilität mit leichtigkeit verbinden, energie und lebensfreude aufbauen, ist das ziel dieser woche. die basis bilden yogaübungen, angepasst an die individuellen voraussetzungen der teilnehmer. verschiedene entspannungs- und meditationstechniken helfen, in den inneren raum der stille einzutreten und dort zu verweilen. ergänzend wird eine einfache qi gong übungsreihe vermittelt, die bei schönem wetter auch im freien praktiziert werden kann. im tanz verbinden wir uns, bei wechselnden rhythmen, mit den verschiedenen qualitäten der elemente erde, wasser, feuer, luft und folgen den eigenen bewegungsimpulsen. auch das kann ein weg aus der bewegung in die stille sein.

21.06. - 28.06.2009 | reiseNr: Q23.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00

• e-mail: info@andersreisen.ch • internet: www.andersreisen.ch



yoga – ganzheitliches üben mit körper, atem und geist

ursula c. schmitz mit yoga "unterwegs" seit 35 jahren. yogalehrerin bdy/eyu seit 1987, umfangreiche lehrtätigkeit und zahlreiche fortbildungen in yoga, ayurveda und therapien. individueller yogaunterricht ist ihr wichtig (viniyoga). eigene praxis "ayur-yoga" in aachen.

das yoga-system wirkt positiv auf alle ebenen unseres mensch-seins, und yoga ist etwas, das wir selbständig tun können. im seminar werde ich schrittweise dorthin führen: in sinnvoll aufgebauten übungsreihen, in der allmählichen vertiefung der atemqualität, im üben des geistigen entspannens und loslassens. je tiefer wir uns auf das üben einlassen, desto spürbarer wird seine transformierende wirkung sein. dann können wir mit innerer ruhe und dankbarkeit den urlaub und die wunderbare natur des südens mit allen sinnen geniessen. zum selbständigen weiterüben zu hause bekommt die gruppe am ende des seminars ein übungsprogramm. optional biete ich an, eine persönliche übungspraxis mit Ihnen zu erarbeiten.

28.06. - 05.07.2009 | reiseNr: Q24.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00



kristin-sybill grosse yogalehrerin bdy/eyu, ayurveda wellness-trainerin, heil-masseurin, arbeitet mit reiki, tanz und lachyoga. schülerin von anna trökes und dr. shrikrishna. unterrichtet sanftes, atemorientiertes hatha-yoga angelehnt an die tradition von t.k.v. desikachar, viniyoga & yoga-flow.

der weg in die kraft und klarheit kann viele farben haben, gemeinsam entdecken wir – unterstützt von den kräften der natur – die möglichkeiten unseres körpers bei fliessenden bewegungsabläufen aus dem klassischen hatha-yoga. wir nehmen uns viel raum für entspannung als auch zeit, den eigenen körper zu erspüren und zu erfühlen. in freude zusammen sein, gemeinsam tanzen und so richtig von herzen lachen - das verbindet und bringt uns in unsere herzenergie, wir nutzen unseren körper, atem, rhythmus und stimme, um über das lauschen auf äussere und innere klänge zu einer erfahrung von freude & erfüllung in meditative stille zu gelangen.

06.09. - 13.09.2009 | reiseNr: Q25.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00



yoga: bewegung, atem und stille

silvia arupp yogalehrerin bdy/eyu, yogateacher khyf, yoga-studio wernau, lehrtätigkeit seit 2000, weiterbildung yoga-einzelunterweisung bei gesundheitlichen beschwerden bei r. sriram, unterricht in der

yoga macht selbst-erfahrung möglich, zurück zu uns selbst & unseren wurzeln zu finden. körper- & atemerfahrung öffnen das tor zum eigenen inneren reichtum. in den achtsamen übungen verschmelzen körperbewegung und atem zu einer einheit. eine erste übungseinheit findet am frühen morgen (vor dem frühstück) statt. der tag steht Ihnen dann zur freien verfügung: für wanderungen auf dem lykischen weg, entspannung unter palmen oder ein bad im meer. am späten nachmittag gibt es wieder eine übungsstunde mit körper- und atemübungen, chanting und meditation, den tag lassen wir nach dem abendessen mit einer yoga-tiefen-entspannung ausklingen: yoga nidra. einzelunterricht nach absprache möglich.

13.09. - 20.09.2009 | reiseNr: Q26.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00



achtsamkeit - mitten im leben (gelebter yoga)

karl semelka yogalehrer und berater für organisationsentwicklung und change-management in grossen unternehmen, seit ca. 20 jahren ist die integration spiritueller erfahrungen und weisheiten in den europäischen alltag sein zentrales lebensthema.

achtsamkeit ist in vielen östlichen und westlichen traditionen ein zentrales thema. über das verweilen im hier und jetzt – nicht nur zu reden oder zu lesen, sondern diese lebendige wachheit unmittelbar selbst zu erfahren, ist kern des workshops. mit einfachen und höchst wirksamen achtsamkeits-übungen, lernen Sie Ihre wahre und ewige natur kennen. atem-, yoga- und meditations-übungen sowie möglichkeiten des selbstmanagements werden immer vor dem hintergrund der achtsamkeit vermittelt und angeleitet, ziel ist es, Ihre achtsamkeit in den alltag zu integrieren. Sie lernen, immer mehr aus dieser präsenz zu leben. Sie erfahren die kraft und kreativität Ihrer spiritualität mitten im geschehen, mitten im leben.

20.09. - 27.09.2009 | reiseNr: Q27.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00





mit yoga entspannen und energie tanken

sonia schrage jg. 55, yogalehrerin (bdy/eyu), 20-jährige unterrichtserfahrung, fortbildungen in westlichen körpertherapien und energiemedizin, psychotherapeutin (hpg), lange reisen in asien mit aufenthalten in buddhistischen klöstern und yoga-ashrams.

nur eine woche zeit? damit der urlaub eine nachhaltige erholung wird, ist diese ferienwoche dem wohlgefühl im körper gewidmet, mit yoga & verwandten westlichen übungsweisen werden verspannungen & blockierungen gelöst, damit die lebensenergie wieder frei fliessen kann. dazu dienen tiefenentspannung, sowie stille & geführte meditationen, statische haltungen & bewegungsabläufe in verbindung mit dem atem, die gleichzeitig die konzentration fördern. es geht darum, zur ruhe und bei sich selbst anzukommen, im körper präsent zu sein & seine gesundheit zu unterstützen, damit er uns zu einer quelle der lust & freude werden kann.

27.09. - 04.10.2009 | reiseNr: Q28.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00

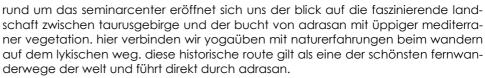
yoga, meditation & wandern

claudia enael-niessen yogalehrerin bdy/eyu, unterrichtet seit 1988, seit 1992 in eigener schule, weiterbildung in yoga der energie, autogenem training, anatomie, körperzentrierter psychotherapie sowie in der tradition von krishnamacharya/desikachar, schülerin von sriram.

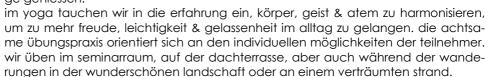


"viele von uns gehen durchs leben, ohne ein bewusstsein für unsere schritte zu haben. und weil wir glauben, dass glück nicht hier, sondern in der zukunft liegt, haben wir uns angewöhnt ständig zu rennen. daher ist es wichtig, immer wieder anzuhalten.

geh langsam. hetze nicht. jeder schritt bringt dir den besten moment deines lebens den gegenwärtigen moment." (thich nhat hanh)



bewusstes gehen, schritt für schritt in verbindung mit dem eigenen atemrhythmus und augenblicken des schweigens - so wird das wandern zu einem meditativen, genussvollen erlebnis. die wanderungen sind leichte touren, abgestimmt auf die kondition der teilnehmer. wer sich trotzdem einmal nicht anschliessen möchte, kann im warmen wasser des meeres baden oder im seminarzentrum eine massage geniessen.



04.10. - 11.10.2009 | reiseNr: Q29.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 850.00



luna yoga: körperkunst & heilweise

adelheid ohlig arbeitete als dolmetscherin und journalistin in aller welt und entwickelte luna yoga vor dem hintergrund ihrer ausbildungen in yoga und modernen körpertherapien. autorin zahlreicher bücher und zeitschriftenveröffentlichungen.

die alte heilweise und körperkunst schenkt erholung und entspannung, während gleichzeitig die eigenen kräfte neu erfahren werden. haltungen und bewegungen verdeutlichen, dass körper, geist und seele eine einheit bilden, dass wir eingebunden sind in die natur, in ein grösseres ganzes, teil der gesamten schöpfung sind. in kurzen meditationen wird die ruhe des geistes erkannt, so kann gelassenheit geübt werden. luna yoga entwickelte ich vor dem hintergrund meiner aus- und weiterbildungen in asiatischen weisheitssystemen und modernen körpertherapien. kraftvolle tänze können in das hormon- und nervensystem hinein wirken und zahlreiche beschwerden lindern.

18.10. - 25.10.2009 | reiseNr: Q30.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 799.00





qigong aus den kampfkünsten

armin fischwenger lehrtrainer nach 10-jähriger ausbildung bei der taiji & qigong gesellschaft österreich. traditionelles gigong und taiji quan sowie gesundheitsmanagement für unternehmen. mein motto für sie: "mehr lebenskraft für ein glückliches leben".

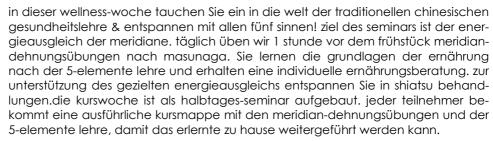
in vielen kampfkünsten wird eine überdurchschnittliche entwicklung der abwehrkraft & ein ansammeln von lebensenergie angestrebt, gelenke sollen stark und beweglich werden, der gesamte bewegungsapparat weich und geschmeidig. die spiralübungen des gigong verwenden teilweise anspannung, um eine tief greifende reinigung Ihres bindegewebes sowie Ihrer gelenke, sehnen und bänder zu erzielen. Sie lernen, aktiv "los zu lassen" und den natürlichen bahnen in Ihrem organismus zu folgen, mit der anspannung kann aber auch viel lebensenergie erzeugt werden. andererseits verwenden wir weiche, geschmeidige bewegungen zum verteilen dieser lebenskraft und zur erlangung einer guten beweglichkeit in allen teilen des organismus.

25.10. - 01.11.2009 | reiseNr: Q31.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00

medical wellness woche - qigong mit traditioneller chinesischer medizin

maya michels shiatsu therapeutin, ernährungsberatung nach der 5-elemente lehre, ayurveda- und aroma-massagen, dozentin an volkshochschulen, makko-ho gymnastik nach masunaga, leitung von tcm medical wellness workshops im in- und ausland.

brigitte gehlhofen shiatsu therapeutin, eigene praxis in würzburg, ernährungsberatung nach der 5elemente lehre, körperarbeit, personal trainerin to movement gymnastik of makko-ho masunaga, qi-gong, katsuaen undo-regenerierende bewegungen.



01.11. - 08.11.2009 | reiseNr: Q32.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 850.00



yoga - lebenskraft und energie

rebecca pelny-tucht yogalehrerin (bdy/eyu/yst) mit eigener schule, hat seit mehreren jahren intensive erfahrung im yoga der energie gesammelt, sie absolvierte eine mehrjährige weiterbildung an der akademie für yoga der energie, geleitet von boris tatzky, jutta pinter-neise und anna trökes.

an diesem einladenden ort, umgeben von kraftvoller natur und einer oase der ruhe, öffnen wir den raum für unsere ganz eigene, innere quelle. aus dieser stillen quelle können wir täglich freude, kraft und harmonie schöpfen. auf der grundlage des yoga der energie, der alle elemente des klassischen hatha-yoga in sich verbindet, werden die verschiedenen übungen schrittweise und präzise aufgebaut. körperbewegungen, atemübungen, visualisierungen und meditation werden uns helfen die heilkraft in uns zu stärken. im mittelpunkt jeder einzelnen übung steht die liebevolle und achtsame begegnung mit sich selbst. diese führt uns in einen tiefen zustand von entspannter konzentration.

08.11. - 15.11.2009 | reiseNr: Q33.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00



tai chi-qi gong, die mitte finden und bewahren

karina berg qigong-lehrerin, anerkannt beim deutschen dachverband für qigong & taijiquan, lernt seit vierzehn jahren tai chi und qigong, seit neun jahren leitet sie mit viel freude kurse & seminare.

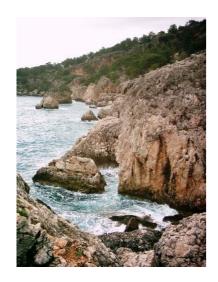
wir werden uns klopfen, wärmen, lösen. uns sammeln, in die ruhe einkehren & die bewegungen fliessen lassen, wo ist meine mitte, wie kann ich sie finden und wie kann ich sie auch in der bewegung bewahren? die sanften, leichten übungen des tai chi-ai aona wirken harmonisierend und stärkend, sie erhöhen unsere aeschmeidiakeit und fördern den fluss der lebenseneraien, die unsere gesundheit erhalten und verbessern, wird die körperwahrnehmung verfeinert, können wir mit grösserer präsenz und achtsamkeit durch das leben gehen, uns und der welt begegnen.

15.11. - 22.11.2009 | reiseNr: Q34.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00













lu jong – der tibetische weg zur inneren und äusseren balance

elke höllman yogalehrerin bdy/eyu, ausbildung in lu jong i und ii (tibetische bewegungslehrer), kum nye (tibetische massage), tsa lung (energetisches heilen). ausbilderin für lu jong i und kum nye. schülerin von tulku lama lobsang.

lu jong ist die älteste bewegungslehre der menschheit – älter als das indische yoga & das chinesische gi-gong, es ist ein kostbarer schatz der tibeter, der heutige meister für lu jong ist der tibetische arzt /astrologe tulku lama lobsang. lu jong gehört zu den kernlehren der tibetischen medizin und besteht aus einer reihe von körperbewegungen, die zur heilung von körper und geist beitragen, jede der übungen hat unmittelbare auswirkungen auf unsere inneren kanäle, den inneren wind und das zusammenspiel der fünf elemente in uns. gleichzeitig können wir uns von negativen gefühlen bereichen und ein emotionales gleichgewicht erreichen.

22.11. - 29.11.2009 | reiseNr: Q35.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00

frei und beweglich mit feldenkrais

jürgen bräscher ist physiotherapeut und hauptberuflich als lizenzierter feldenkrais-lehrer mit eigener praxis tätig, seit 1997 unterrichtet er einzel- und gruppenstunden, mit freude und begeisterung gibt er seminare im in- und ausland.

was bedeutet eigentlich beweglich zu sein? vollkommen frei von äusseren zwängen. ist das möglich? erleben Sie, welches wohlgefühl eine entspannte haltung Ihrem nacken und Ihrer gesamten wirbelsäule gibt. das gefühl, beweglich zu sein, schafft Ihnen neue freiräume. nutzen Sie die möglichkeit, einmal an sich selbst zu denken und spontanen eingebungen zu folgen. die entspannenden feldenkraisübungen werden Sie unterstützen. dabei können Sie beobachten, wie sich viele bewegungen leichter ausführen lassen, entdecken Sie, wie Sie gesünder liegen, besser schlafen oder im büro entspannter sitzen können, so finden Sie ideen, um Ihre anforderungen und bedürfnisse in einklang zu bringen, freuen Sie sich auf eine erholsame woche.

29.11. - 06.12.2009 | reiseNr: Q36.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00

die kraft des kundalini-yoga

iana maatouk yogalehrerin, gesundheitspädagogin, systemische familientherapeutin, atemtherapeutin, bioextrasense, deeksha geberin. unterrichtet mit viel freude und liebe seit 24 jahren, davon seit 16 jahren in eigener yogaschule und gesundheitspraxis.

kundalini-yoga kommt vom wort kundal, das 'haarlocke vom geliebten menschen' oder 'zusammengerollt' bedeutet. das entrollen dieser 'haarlocke' ist das erwecken der kundalini-kraft, die an der basis der wirbelsäule jedes menschen schlummert. diese energie beginnt langsam der wirbelsäule entlang aufzusteigen. ein prozess, der auch als die entfaltung unseres höchsten kreativen potenzials bezeichnet wird, auf dem weg dorthin werden körper und seele gestärkt und gesund gehalten bzw. blockaden aufgelöst. die woche soll vermitteln, wie durch übungen und haltungen (asanas), bestimmte atemtechniken (pranayama), fingerhaltungen (mudras), körperschleusen (bhandas), musik und gesang (mantras) und meditation die eigene lebensenergie freier fliessen kann.

06.12. - 13.12.2009 | reiseNr: Q37.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00

yoga - in harmonie mit sich selbst

sabine fritz ist seit 15 jahren auf dem weg des yoga und ayurveda. qualifizierte ausbildung zur yogalehrerin und ayurveda-therapeutin in asien und deutschland, seit 2006 eigenes yoga centrum. sie praktiziert: hatha yoga, kriya yoga, aranja yoga und meditation.

in dieser woche möchte ich Sie einladen, mit allen sinnen in die wundervolle welt des yoga einzutauchen. es ist viel mehr als nur eine körperhaltung, die es zu entdecken gibt, yoga eröffnet neue wege in uns, um freizusetzen, was in uns lebt, oft jedoch schwer zugänglich ist. im zentrum des yoga steht die richtige atmung, denn wer seinen atem beherrscht, kann seine seele schützen, die asanas (körperübungen) machen den körper beweglicher, kräftiger und schützen ihn vor stress. ich arbeite in jeder yogastunde achtsam und ruhig, somit ist diese woche für jeden menschen geeignet, egal ob anfänger, fortgeschrittener, junge oder ältere menschen. wir praktizieren in dieser woche pranayamas (atemübungen), asanas und dhyana (geführte meditation).

13.12. - 20.12.2009 | reiseNr: Q38.1 | kurszeit: ca. 3-4 std. / tag | preis euro 750.00