

ANDALUSIEN casa el morisco

seminare



**paradies an der costa del sol -
land des lights und der maurischen pa-
läste - yoga, erholung & gutes essen**

willkommen in andalusien!

andalusiens landschaft und schönheit ist weltbekannt, ebenso der flamenco & die kulturellen sehenswürdigkeiten suchen ihresgleichen. hier werden die meisten sonnentage auf dem europäi- schen festland gezählt! etwa 1 km vom meer, 20 km östlich von malagà, liegt die **CASA EL MORISCO** in einem offenen tal, umgeben von hügel- n mit obstbäumen – ein grünes paradies, ein ort der ruhe und entspannung. hier gedeihen subtropische pflanzen wie avocado, feige, banane, granatapfel, mango, wein, mispel, hibiskus und bougainvillea.

die CASA del MORISCO verfügt über 3 schöne seminarhallen, 1 salzwasser- swimmingpool, trampolin, sauna, lie- gewiesen, restaurant & terrasse mit meerblick.

die zimmer sind mit viel liebe einge- richtet.

das deutschsprachige team trägt viel zur ruhigen, persönlichen atmosphäre auf dem anwesen bei. besonders be- liebt bei den gästen sind der zum träu- men einladende „indische garten“, und der „garten der sinne“, ein nach kükelhaus künstlerisch gestalteter erleb- nispark, der spielerisch unsere sinne an- regt.

den langen strand von benajarafe er- reichen sie bequem in 25 fussminuten. hier gibt es restaurants und einkaufs- möglichkeiten, bank, post und die

busstation

aktivitäten: das hinterland andalusiens eignet sich hervorragend für ausflüge und wanderungen.

regelmässig veranstaltet das team interessante touren (gegen aufpreis). einzelbehandlungen wie massagen können ebenfalls gebucht werden.

grünes paradies und gutes essen!

ein reiseangebot der partnerfirma
von **andersreisen** – *kreativ*



zauber der verspieltheit

die CASA del MORISCO verfügt über 3 schöne seminarhallen, 1 salzwasser-swimmingpool, trampolin, sauna, liegewiesen, restaurant & terrasse mit meerblick. das deutschsprachige team trägt viel zur ruhigen, persönlichen atmosphäre auf dem anwesen bei.

unterkunft

die zimmer sind mit liebe zum detail eingerichtet. die CASA del MORISCO verfügt über zweibettzimmer mit du/wc, einzelzimmer mit du/wc & weitere einzelzimmer mit gemeinsamer du/wc für zwei zimmer. im winter sind alle räume beheizbar. alle zimmer haben zugang zur sonnenterrasse oder zur liegewiese. das rauchen im ganzen gelände der CASA ist auf eine gemütliche sitzcke im freien beschränkt.

verpflegung

das casa-team bereitet für sie eine abwechslungsreiche, schmackhafte vegetarische/vegane vollverpflegung mit viel frischem obst und gemüse (teilweise biologisch) zu. dazu gehört ein reichhaltiges frühstücks- und abendbuffet. tagsüber stehen ein kaltes buffet und früchte der saison für sie bereit. wasser, tee, säfte, bier und wein sind im preis enthalten und rund um die uhr für sie da.



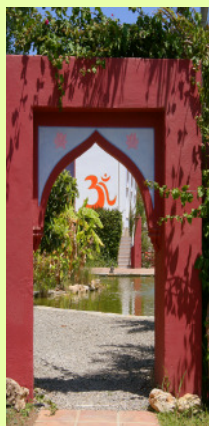
anreise: anreise: die anreise ist mit flug, zug oder bus möglich. wir bieten ihnen gerne günstige linien- oder charterflüge an. sonntags organisiert die casa 5 gratis transfers zum flughafen Málaga. der erste transfer von der casa zum flughafen findet um 7 uhr statt (fahrzeit ca. 1 std.), die letzte abfahrt vom flughafen zur casa ist um 20 uhr. gerne übernehmen wir Ihre flugbuchung & bieten Ihnen günstige flüge zum tagesspreis an!



leistung

- seminarprogramm ▪ begrüßungstreffen
- tägliche gruppenbetreuung durch seminarleitung
- hausprogramm
- begrüßungstreffen
- übernachtung im 1/2 zweibettzimmer mit eigener dusche/wc im arkadenhaus
- halbpension (wahlweise vegetarisch), vegetarisches/veganes ganztagesbuffet, einschliesslich getränke (auch wein)
- sonntags 5x gratis sammeltransfer vom/zum flughafen Málaga zwischen 7 & 20 uhr

- infopakete
- exkl. buchungspauschale € 25
- preisänderung, kurswechsel & irrturn vorbehalten.
- kurszeit: ca. 3-4 std. / tag
- die seminarleiter können durch eine gleich qualifizierte leitung ersetzt werden
- die teilnehmenden garantieren, dass sie sich in der lage fühlen an den teilweise intensiven gruppenprozessen teilzunehmen & bereit sind, für sich selbst verantwortung zu übernehmen.
- teilnehmerzahl: mindestens 8, höchstens 20



wahl- & zusatzleistungen

	€
▪ 1/2 DZ im haupt haus mit eigener du/wc	70
▪ EZ mit geteilter du/wc	50
▪ EZ mit geteilter du/wc an der terrasse	95
▪ kleines EZ (ca 7m2) mit eigener du/wc	95
▪ EZ mit eigener du/wc	125
▪ buchungspauschale	25
▪ verlängerungswoche mit teilnahme am offenen hausprogramm	565

jahresübersicht seminarprogramm 2010

**viel-
fäl-
tig-
keit
-
le-
ben-
dig-
keit**

reiseNr	datum	thema	kursleitung	euro
417.CEM.01	21.02.-28.02.	yoga - kraft und atmung	sabine brogham-mer	799
401.CEM.01	07.03.-14.03.	ashtanga yoga - körperliche und mentale stärke entdecken	inke shenar	799
425.CEM.01	14.03.-21.03.	yoga, meditation - stille und wahrnehmung	albert dennenwaldt	799
419.CEM.01	21.03.-28.03.	luna yoga im frühling	adelheid ohlig	859
422.CEM.01	28.03.-04.04.	yoga und pilates - leben in balance	elke beiner	899
426.CEM.01	04.04.-11.04.	anugraha - yoga: die unerschöpfliche dimension der liebe	r. offermann seifert	899
429.CEM.01	11.04.-18.04.	kraft, beweglichkeit, energie - yoga und die chakras	oda cordel	859
411.CEM.02	18.04.-25.04.	wandern, yoga und wohlfühlurlaub	eberhard meissner	799
407.CEM.01	25.04.-02.05.	yoga für ein besseres körperbewusstsein	dirkje zondervan	799
404.CEM.01	02.05.-09.05.	yoga üben - glück empfinden durch stabilität und leichtigkeit	silvia grupp	799
415.CEM.01	09.05.-16.05.	hormon-yoga nach dinah rodrigues	sabine klos	799
411.CEM.03	16.05.-23.05.	wandern, yoga und wohlfühlurlaub	eberhard meissner	859
432.CEM.01	16.05.-23.05.	yoga und buddhistische weisheitslehre	ursula lyon	859
280.CEM.01	23.05.-30.05.	tai chi, qi gong und meditation	nancy held	859
431.CEM.01	13.06.-20.06.	yoga und achtsamkeit - in der lebensfreude heimisch werden	edelweis robes diaz	799
406.CEM.01	27.06.-04.07.	yoga mit heilsamer meditation der achtsamkeit	dr. paul köppler	899
428.CEM.01	04.07.-11.07.	balance, körperhaltung und dynamik - gesundheit und schönheit durch tanz	corinna janson	859
430.CEM.01	11.07.-18.07.	tibetisches heilyoga kum nye - die innere reise	alexander traini	859
416.CEM.01	18.07.-25.07.	qigong und tai chi: mit schwung die kräfte erneuern	evelyn heim	859
424.CEM.01	25.07.-01.08.	yi jin jing und die kraft positiven denkens	grit senfter	859
414.CEM.01	01.08.-08.08.	yoga - die freundschaft mit dem eigenen körper pflegen	bar. bötsch-pasta	859
402.CEM.01	08.08.-15.08.	nei yang gong: stress ausatmen - neue lebenskraft einatmen	dr. gabriele pieper	859
412.CEM.01	15.08.-22.08.	hatha yoga mit der kraft, die aus dem herzen kommt - stärke & zentrierung	rosemarie worseck	859
408.CEM.01	22.08.-29.08.	tai chi chuan - die kunst der entspannung	karina berg	859
410.CEM.01	29.08.-05.09.	yoga & pilates: seelenfrieden innen und aussen	gila ring	859
405.CEM.01	05.09.-12.09.	qi gong und meditation - eine sommerwoche für „herz“ und „mitte“	jennifer moll	859
418.CEM.01	12.09.-19.09.	yoga - ein weg zu lebendigkeit und freude	edith kirsch	859
409.CEM.01	19.09.-26.09.	tai ji quan, qi gong und meditation - die 3 schätze der kultivierung	alexandra prase-dressler	859
132.CEM.01	26.09.-03.10.	die kunst das schwert zu führen: meditation - dynamik	thomas blume	859
411.CEM.01	17.10.-24.10.	wandern, yoga und wohlfühlurlaub	eberhard meissner	859
421.CEM.01	17.10.-24.10.	yoga - entspannen und loslassen	werner haas	859
420.CEM.01	14.11.-21.11.	luna yoga - die fülle des lebens geniessen	dagmar ullrich	799
413.CEM.02	21.11.-28.11.	yoga - durch bewegung zur ruhe kommen	barbara luderer	799
427.CEM.02	24.12.-07.01.	yoga & qigong - wohlfühlen von kopf bis fuss mit	martha bank	1399



in der fülle des lebens

detailinfos zu den seminaren

yoga - kraft und atmung

21.02.-28.02.10

reiseNr: 417.CEM.01 | preis € 799

yoga heisst sich verbinden, mit sich und dem fluss des universums. was immer beweglich und im fluss ist wird wachsen. was immer verhärtet und blockiert ist, wird welken und vergehen. in dieser grünen insel andalusiens lernen sie durch achtsame körper- und atemübungen, sich und ihren körper wieder in fluss zu bringen, um dadurch neue lebensenergie freizusetzen.

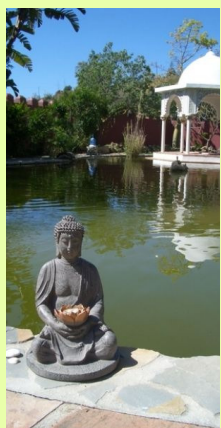
sabine broghammer. seit 15 jahren gehört ihr herz dem yoga; yoga ist immer da. sie praktiziert hatha yoga, kriya yoga, aranja yoga und meditation. qualifizierte ausbildung zur yoga-lehrerin und ayurveda-therapeutin in asien und deutschland.

ashtanga yoga - körperliche und mentale stärke entdecken

07.03.- 14.03.10

reiseNr: 401.CEM.01 | preis € 799

diese besondere yogaform dehnt und kräftigt die muskulatur, verbessert die atmung, löst körperliche blockaden, hilft bei schmerzen und innerer unruhe, stärkt die konzentration, sorgt für entspannung und ausgeglichenheit. yoga ist „körperpflege“, stressmanagement und motivationstraining in einem. ziel ist es, ashtanga yoga als integrative methode zu nutzen und ihre körperlichen und mentalen stärken zu erkennen, zu stabilisieren und auszubauen. das besondere am traditionellen unterricht ist die individuelle arbeit mit jedem einzelnen in der gruppe (mysore style). morgens wird im traditionellen „mysore style“ unterrichtet, nachmittags beschäftigen wir uns mit achtsamkeitsübungen, meditation, pranayama und chanten.



inke shenar, jahrgang 1972, heilpraktikerin für psychotherapie und körperarbeit in freier praxis. praktiziert ashtanga yoga seit 2000, yogalehrerin seit 2003. früher tätig als diplom-sozialpädagogin (stationäre und ambulante einzel- und gruppenarbeit, krisenintervention).

yoga, meditation - stille und wahrnehmung

14.03.-21.03.10

reiseNr: 425.CEM.01 | preis € 799

viele menschen sind die meiste zeit im äusseren beschäftigt und finden kaum zeit, sich selbst wahrzunehmen. stille ist etwas natürliches – sie geschieht mit der bewussten wahrnehmung im jetzt. fern ab vom alltag, können sie den ausstieg aus der routine finden und auf die reise nach innen gehen. hier berühren sie die gegenwart und kommen mit sich selbst in berührung, vielleicht erhalten sie unerwartete antworten oder es formen sich neue fragen. versuchen sie gemeinsam mit albert dennenwaldt, aus der stille heraus kraft, freude, lebendigkeit und wege zur persönlichen weiterentwicklung zu finden. yoga gibt ihnen die möglichkeit, diese schritte zu gestalten. praktiken aus dem zen-buddhismus fliessen in die arbeit ein.

albert dennenwaldt, ärztlich geprüfter yogalehrer bdy/eyu, schüler von r. sriram in der tradition von krishnamacharya, 30-jährige meditationserfahrung, leiter des forums für business yoga in münchen. beim yogaunterricht berührt er durch freude die herzen der menschen.

luna yoga im frühling

21.03.-28.03.10

reiseNr: 419.CEM.01 | preis € 859

mitten im garten der casa el morsico liegen die yogahallen mit ihren grossen fenstern. so leuchtet während des übens das frische grün des frühlings in den raum hinein und erfreut das herz. luna yoga bietet wirkungsvolle körperübungen, die den geist beruhigen, den körper kräftigen

mit allen sinnen geniessen

und die seele entspannen. kreative kräfte werden geweckt, das schöpferische tun wird angeregt. die übungen sind leicht zu erlernen und tun vom ersten moment an gut. so werden sie gern mit nach hause genommen, um daheim eine eigene übungspraxis aufzubauen.

adelheid ohlig, journalistin, dolmetscherin, autorin, begründerin des luna yoga, lehrend seit 1983, bücher zum thema unter anderem: „gute reise und was zum wohlfühlen dazu gehört“. cd „mit luna yoga durch den tag“.

yoga und pilates - leben in balance

28.03.-04.04.10

reiseNr: 422.CEM.01 | preis € 899

den alltag hinter sich lassen - einmal so richtig abschalten - im grünen paradies andalusiens. unter achtsamer anleitung erleben sie pilatesübungen, die die tiefliegenden bauch- und rückenmuskeln sowie bauch, beine und po kräftigen. tanken sie neue energie mit der pilates-atemtechnik, die das körperzentrum aktiviert und den körper entsäuert. geniessen sie die fließenden abläufe des flow yoga; die bewusste verbindung von atem und körperbewegung mit viniyoga; die statischen haltungen mit einsatz von gurt & block. entdecken sie sich neu mit yoga nidra und geführter entspannung. das seminar ist für einsteiger und geübte. entspannen sie ihren geist, erwecken sie ihre energie, erlangen sie ihre balance wieder.

elke beiner, ärztl. gepr. yogalehrerin, viniyoga t.k.v. desikachar, yoga-flow, woyo® in anlehnung bks iyengar, mitglied bdy, dipl. pilatetrainerin, entspannungspädagogin, ayurvedische gesundheitsberaterin, erfahrene seminarleitung im in- & ausland.



anugraha - yoga: die unerschöpfliche dimension der liebe

04.04.-11.04.10

reiseNr: 426.CEM.01 | preis € 899

in asana-atemarbeit und meditation finden sie zugang zu ihrer innersten instanz. durch loslassen von allen oberflächlichen aspekten ihres lebens können sie die unerschöpfliche dimension der liebe (anugraha = gnade, gunst, barmherzigkeit) in ihrem selbst entdecken.

leopoldo chariarse, yogalehrer bdy/eyu, anthropologe, musik-wissenschaftler, musiker, lyriker, leiter der ggf (gesellschaft für geisteswissenschaftliche fortbildung e.v.). ~ruth offermann-seifert, yogalehrerin ggf/bdy/fbhy/eyu, in der tradition kuvayalanandas und dem lonavla-yoga-institut, schülerin von dr. m. l. gharote sowie von leopoldo chariarse nach der lehre hean kleins (kashmir-yoga), studium der theologie und philosophie.

kraft, beweglichkeit, energie - yoga und die chakras

11.04.-18.04.10

reiseNr: 429.CEM.01 | preis € 859

yoga schafft verbindung! die einheit mit ihrem körper geht im alltagsleben oft verloren. beim yoga finden sie ihren körper wieder und kommen in einklang mit ihrem atmen. das kursthema - yoga nach der chakralehre - ist eine intensive, aufeinander aufbauende übungspraxis, die sie in kontakt mit ihrer ursprünglichen lebensenergie bringt. entspannungsübungen und meditationen vertiefen die erfahrung. sie tanken auf und starten nach dieser woche voller kraft in den alltag. die casa el morisco bietet einen idealen rahmen für eine zugleich bewegte und entspannte woche. die leichtigkeit der casa überträgt sich auf die gäste und schafft raum für interessante begegnungen und erfahrungen.

oda cordel, yogalehrerin bdy/eyu, leitet seit 1992 voller freude yogakurse, workshops, ferigruppen, seminare stressmanagement (früher berlin, jetzt



viel sonne

.....

im herzen

mainz), offen für anfänger/innen und geübte, intensive yogapraxis ausgehend von individuellen voraussetzungen.

wandern, yoga und wohlfühlurlaub

18.04.-25.04.10 | reiseNr: 411.CEM.03 | € 799

16.05.-23.05.10 | reiseNr: 411.CEM.02 | € 859

07.10.-24.10.10 | reiseNr: 411.CEM.01 | € 859

einige kilometer von der küste entfernt eröffnet sich eine ganz andere welt: die axarquia mit ihrer schönen und zugleich wilden hügel-und berglandschaft, dem maroma (mit 2.062 m der höchste berg der region) und den malerischen weissen dörfern, die viel von ihrer ursprünglichkeit bewahrt haben. gemeinsam mit der gruppe können sie hier das hinterland der casa el morisco zu fuss erkunden, die natur als eine quelle der kraft kennenlernen und herrliche ausblicke geniessen.

eberhard meissner lebt seit vielen jahren in andalusien und leitet mit begeisterung die wandertouren der casa el morisco.

yoga für ein besseres körp**er**bewusstsein

25.04.-02.05.10

reiseNr: 407.CEM.01 | preis € 799

in dieser woche machen sie sich ihre körperhaltung, die ausrichtung ihres körpers sowie ihre bewegungsmuster bewusst. in angenehmer umgebung werden sie mit präzise angeleiteten und achtsam ausgeführten yoga-übungen ihren körper kräftigen. ausserdem lernen sie, mit atem- und entspannungsübungen sowie meditationen zur ruhe zu kommen. in den asanas (körperhaltungen) können sie beobachten, wie sie ihre haltung aktiv verändern. mit diesem körp**er**bewusstsein strahlen sie selbstsicherheit und selbstvertrauen aus. wenn sie körper und atmung aufmerksam wahrnehmen, lernt ihr geist, sich zu entspannen.

dirkje zondervan, seit 1996 hatha-yogalehrerin (myi), kurse und einzelunter-



richtet im raum frankfurt/main. weiterbildung bei iyengar in indien und hormon-yoga bei dinah rodrigues. ebenfalls tätig als jin-shin-jyutsu-praktikerin und ayurveda-therapeutin.

yoga üben - glück empfinden durch stabilität und leichtigkeit

02.05.-09.05.10

reiseNr: 404.CEM.01 | preis € 799

yoga üben macht glücklich! durch das üben mit dem körper und der achtsamkeit auf den atem entsteht stabilität – durch stabilität entsteht eine glückliche haltung: ein moment der leichtigkeit. diese erfahrung ist auch möglich, wenn sie ganz neu mit yoga beginnen. der kurs baut sich schrittweise auf: morgens üben sie sanfte bewegungsabfolgen. so bringen sie flexibilität und kraft in den rücken. am späten nachmittag - nachdem sie die frische luft, die nähe der berge und den wellnessbereich des hotels geniessen konnten - treffen wir uns wieder zu körper- und atemübungen. der atem führt den geist zur ruhe und meditation. zum abschluss folgt yoga nidra, eine tiefenentspannungsmethode.

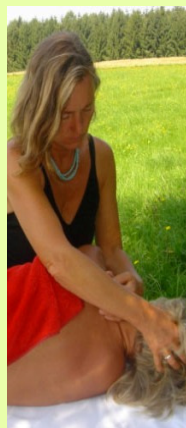
silvia grupp, yogalehrerin bdy/eyu, yoga-teacher khyf (krishnamacharya healing & yoga foundation), lehrstätigkeit seit 2000 in der tradition t.k.v desikachar, weiterbildung für yoga-einzelunterricht und yoga philosophie bei r. sriram.

hormon-yoga nach dinah rodrigues

09.05.-16.05.10

reiseNr: 415.CEM.01 | preis € 799

dinah rodrigues hat eine dynamische reihe entwickelt, die einen zu niedrigen hormonspiegel wieder ins gleichgewicht bringt und frauen vitalität, kraft und freude gibt. sie erleben eine wertvolle woche, um sich auf natürliche weise wieder wohlfühlen. mit körp**er**haltungen, atemtechnik, energieleitung und stressreduzierenden übungen werden zudem probleme der wirbelsäule, gelenke oder organe gelindert. sabine klos vermittelt die



neue lebenskraft einatmen

reihe entspannt und in heiterer leichtigkeit an einem inspirierenden ort. so fällt es leicht, die gewonnene energie im alltag zu bewahren.

sabine klos, yogalehrerin sivananda vedanta yoga, bdy/eyu und ggf sowie ausbildung in der hormonellen yogatherapie bei dinah rodrigues. leiterin von "devi mata, yoga und integrale massage". atem- und bewusstseinschulungen nach dr. shrikrishna.

yoga und buddhistische weisheitslehre

16.05.-23.05.10

reiseNr: 432.CEM.01 | preis € 859

die ausgewogene verbindung von geistigen, körperlichen und lebensnahen elementen gibt dieser unterrichtsform ihre besondere note. ganz persönliche themen wie z.b. aufbau von selbstwert, vertrauen und eigenkraft werden durch die buddhistische lehre beleuchtet, in der meditation erfahren und erhalten in yoga-übungen ihren körperlichen ausdruck. die umfassende schau und bearbeitung wichtiger, bedeutungsvoller lebensaspekte kann unseren alltag bereichern und ihm neue kräfte zuführen. für die perfektionistische spezialisierung in unserer zeit mit ihren stress- und angst-syndromen wollen wir ein gegengewicht schaffen. sitz- & geh-meditation, vortrag, gespräch und yoga wechseln harmonisch. rezitationen und rituale runden den unterricht ab.

ursula lyon, seit 1968 yogalehrerin (bdy/böy). meditationspraxis & ausbildung in theravada-tradition, schülerin der ehrw. ayya khema mit autorisation zum unterrichten des dhamma. veröffentlichungen in schriften, hörfunk und fernsehen. referentin in der yogalehrer-ausbildung.

tai chi, qi gong und meditation

23.05.-30.05.10

reiseNr: 280.CEM.01 | preis € 859

qi gong, der aus altchina stammende schatz von übungssystemen für ein gesundes langes leben, bedeutet "mit ener-

gie umgehen". sie erlernen eine reihe von einzelbewegungen, die sie synchron in der gruppe ausüben. so bewegen sie sich gemeinsam in bedächtigem tempo durch den raum. 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 sie 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."

nancy held, amerikanerin, unterrichtet in deutschland seit über 25 jahren tai chi, qi gong, musk & fremdsprachen (u.a. chinesisches, spanisch, griechisch). sie liebt die natur, wandern, menschen, reisen & bewegung.

yoga und achtsamkeit - in der lebensfreude heimisch werden

13.06.-20.06.10

reiseNr: 431.CEM.01 | preis € 799

freude entsteht unter anderem als ergebnis eines friedvollen, ruhigen körpers. nutzen sie die tiefgreifende kraft der hatha yoga-praxis, tauchen sie ein in die pulsierende, innige erfahrungs- und energieebene, die ihnen die atemachtsamkeit schenkt, und bereiten sie den boden vor, damit sie freude ernten, auch später im alltag. diese woche erlaubt ihnen in wunderbarer natur entschleunigung, die entfaltung schlummernder lebendigkeit durch das landen im gegenwärtigen augenblick. bringen sie auch freude mit an improvisierter, spielerischer gewahrseinsübungen mit stimme, klang und tanz.

edelweis robles diaz, yogalehrerin (bdy/eyu/ggf), mbsr kursleiterin nach jon kabat zinn, meditation in vipassana/ yogatradition /grüne tara, stimmarbeit nach roy hart.



im liegen die sterne bestaunen

yoga mit heilsamer meditation der achtsamkeit

27.06.-04.07.10

reiseNr: 406.CEM.01 | preis € 899

in diesen tagen entdecken und entfalten sie auf spielerische weise die in ihnen wohnenden kräfte der liebe für sich selbst und andere: die meditation der achtsamkeit für körper und geist verbindet sich mit buddhas anleitung zur übung der umfassenden liebe, freundlichkeit und mitgefühl. sie erfahren nicht-bewertendes beobachten, liebevolles sprechen und handeln.

paul köppler praktiziert und studiert buddhistische praxis und lehre seit mehr als 30 jahren. er leitet die zentren „waldhaus am laacher see“ und „haus siddhartha“. er ist ausgebildet in der vipasana-meditation, im zen und körperorientierten methoden (reiki, chi gong). in seinen büchern („auf den spuren des buddha“, „so spricht buddha“, 2004, „so meditiert buddha“, 2008“) versucht er, die reden des buddha auf zeitgemässe weise zu deuten. ~**agnes häberle-köppler** hat mehr als 20 jahre erfahrung in der praxis von yoga und buddhistischer meditation. sie ist ausgebildete lehrerin für luna-yoga und „tänze des universellen friedens“.

balance, körperhaltung und dynamik - gesundheit und schönheit durch tanz

04.07.-11.07.10

reiseNr: 428.CEM.01 | preis € 859

inspiriert durch die schönheit der umgebung und begleitet von musik trainieren sie auf eine angenehme und ehrgeizfreie art ihre körperhaltung, balance, dynamik und flexibilität. nutzen sie die einfachen tänzerischen übungen der unterschiedlichsten tanzstile, wie ballett, salsa, afro-dance oder jazzdance und lernen sie die vielseitigkeit von gesundheitsbewusster bewegung an sich selber kennen. ganz egal, mit welchen tänzerischen vorkennt-



nissen sie anreisen: erweitern sie ihr persönliches bewegungsrepertoire, genießen sie es, sich von musik bewegen und entspannen zu lassen, & nehmen sie ein neues körpergefühl von dieser reise mit.

corinna janson ist heilpraktikerin und tänzerin. mit ihrer fröhlichen und unkomplizierten art vermittelt sie die positiven aspekten von tanz aus ganzheitlicher sicht und bringt menschen auf allen ebenen in bewegung.

tibetisches heilyoga kum nye - die innere reise

11.07.-18.07.10

reiseNr: 430.CEM.01 | preis € 859

aus dem tibetischen yoga-system, yoga der feinstofflichen energie, stammt der ursprung von kum nye. das besondere ist das zeitlupentempo, in dem die übungen ausgeführt werden. dadurch entsteht eine intensive wahrnehmung, in der sich spannungen und blockaden lösen können. mit einer stabilen und entspannten geisteshaltung wird es möglich, innere prozesse und empfindungen bewusst zu betrachten. der erfahrung kein etikett zu verleihen oder sie zu manipulieren, ist der kernpunkt beim üben. vielmehr geht es darum, dass sie stimmung und qualität einer erfahrung wahrnehmen. übungsinhalte: sehr langsam und achtsam ausgeführte bewegungen, atem- und meditationsübungen, selbstmassagen mit druckpunkten, rezitation heilender klänge (mantras).

alexander traini, hatha yogalehrer (byv), marma yogalehrer (ipsig) durch r. lobo. kursleiter in meditation und tibetischem heilyoga – kum nye bei m. steurich. meditationsretreats im in- und ausland, u.a. bei mingyur rinpotsche.

qigong und tai chi: mit schwung die kräfte erneuern

18.07.-25.07.10

reiseNr: 416.CEM.01 | preis € 859

in dieser woche erreichen sie einen optimalen einstieg in das tai chi (yang-stil).



yoga üben, schlafen, genüsslich essen

evelyn heim vermittelt ihnen als basis die grundkenntnissen des qigong, das gelenkfreundliche lösen und sinken. diese übungen sind notwendig, um beschwerdefrei tai chi zu praktizieren. auf ein gutes fundament können sie kraftvoll aufbauen. sanfte, langsame und fließende bewegungen, die sie ohne kraftanstrengung ausführen, kennzeichnen das tai chi. es unterstützt den fluss des lebens, fördert konzentration, vitalität und kraftvolles auftreten. die kraft der umliegenden natur trägt dazu bei, dass sie sich körperlich wohlfühlen und entspannen. meditation rundet das programm ab.

evelyn heim, dozentin für qigong und tai chi (daqg u. ddqt). weiterbildungen bei chin. meistern, m.e.t. und jin shin juytsu. geprägt durch ihre ausbildung in china, unterrichtet sie seit vielen jahren in institutionen, hochschulen und eigenen kursen in münchen. mit qigong gibt sie einen weg zu gesundheit und herzenswärme weiter.

yi jin jing und die kraft positiven denkens

25.07.-01.08.10

reiseNr: 424.CEM.01 | preis € 859

wenn sie einen anker suchen im treiben des alltäglichen lebens, dann ist dieser ort genau richtig für sie. in dieser oase maurischen flairs können sie abschalten, loslassen und kraft tanken. mit den sanften und dennoch kraftvollen qi gong-übungen der shaolin-mönche, leichten yoga- und atemübungen und erfrischenden bewegungsmeditationen wird ihr inneres feuer neu entfacht und gleichzeitig der geist beruhigt. kommen sie bei sich an und erlauben sie sich, ihr leben zu genießen. erfahren sie in inspirierenden gesprächen und übungen die wohlthuende kraft positiver gedanken und bringen sie damit neue perspektiven in ihr leben ...

grit senfter, entspannungs- & mentaltrain-



nerin, heilpraktikerin, langjährige yi jin jing- und yoga-praxis, leitet seit vielen jahren kurse, seminare und workshops zum thema entspannung, innere balance und stärkung des individuellen kraftpotenzials.

yoga - die freundschaft mit dem eigenen körper pflegen

01.08.-08.08.10

reiseNr: 414.CEM.01 | preis € 859

in dieser urlaubswoche ist raum für alles, was ihnen gut tut. genügend schlafen, genüsslich essen, andalusische stadt- oder wander-abenteuer erleben oder im liegestuhl beschaulich licht und luft genießen. yoga am morgen und am abend rahmt den tag ein. „es gibt so viele weisen, yoga zu üben, wie es menschen gibt, die üben“, heisst es in den alten schriftten. jede frau, jeder mann soll in der jeweils angenehmen art üben. dr. barbara bötsch möchte durch sanfte und kraftvolle bewegungen und ausgiebige nachspürphasen ihre energie und beweglichkeit locken. dadurch stärken sie die kommunikation zwischen kopf, körper und psyché, was sich zu hause im alltag bemerkbar machen wird.

dr. barbara bötsch lehrt yoga seit 1990 und leitet seit neun jahren das regensburger yoga centrum. sie war lehrbeauftragte an der universität, jetzt unterrichtet sie geschichte und philosophie des yoga in der europäischen luna yoga-ausbildung.

nei yang gong: stress ausatmen - neue lebenskraft einatmen

08.08.-15.08.10

reiseNr: 402.CEM.01 | preis € 859

„klares steigen lassen, trübes sinken lassen“, „im liegen die sterne betrachten“, „der rote phönix liegt der sonne entgegen“. diese bilder führen zu innerer ruhe und schenken freude. die fließenden bewegungen sind einfach zu erlernen und werden vom eigenen atem getragen. sie sind balsam für den rücken, die wirbelsäule und die gelenke. ihre muskeln und sehnen werden geschmeidig, ihr kör-



warme grashalme zwischen den zehen spüren

per spürbar durchlässiger und kräftiger. in ruheübungen fühlen sie die inneren atembewegungen und finden erquickende lebenskraftquellen. selbstmassageübungen dienen der entspannung. ziel ist es, in harmonie mit sich selbst, den anderen und der umgebenden natur zu leben. dr. gabriele pieper arbeitet nach dem lehrsystem des nei yang gongs & mit modulen aus der atemarbeit.

dr gabriele pieper, seit 1992 leitung der atemwerkstatt bonn (therapie/ausbildung). ausbildung in atemtherapie & qi gong. weiterbildungen: 20 jahre forschungsarbeit mit prof. ilse middendorf, studienaufenthalte in china, musik (querflöte) und tanz.

stärkung & zentrierung – hatha yoga mit der kraft, die aus dem herzen kommt

15.08.-22.08.10

reiseNr: 412.CEM.01 | preis € 859

„das herz hat gründe, von denen der verstand nichts weiss.“ (blaise pascal) all ihre fähigkeiten sind wie unsichtbare strahlen, die vom zentralen licht des herzens ausgehen. das herz zu verschliessen bedeutet, an vitalität und kraft zu verlieren. deshalb möchte rosemarie worseck ihnen mit bewusst geführten körper- und atemübungen des hatha yoga zeigen, wie sie wieder bei sich ankommen, um gelassen in den alltag zu gehen. voller vertrauen in ihren körper erleben sie die übungen mit achtsamem atem. die herzmeditation wird den krönenden abschluss bilden. nur wer sich in seinem körper geborgen und sicher fühlt, kann sein herz öffnen. sie werden diesen prozess in einer wundervollen umgebung erleben.

rosemarie elisabeth worseck, yogalehrerin (byv), heilpraktikerin & chemikerin. erteilt in ihrer praxis in potsdam gruppen- und einzelunterricht. ausbildung in sri lanka, griechenland und deutschland. sie



verbindet die kenntnisse der naturheilkunde mit atembetontem hatha yoga.

tai chi chuan – die kunst der entspannung

22.08.-29.08.10

reiseNr: 408.CEM.01 | preis € 859

gehen sie auf entdeckungsreise! erfahren sie ruhe, sammlung und aus ihrer mitte heraus geführte bewegungen. tai chi chuan entwickelt innere kraft nicht durch mehr anstrengung, sondern indem sie sich lösen, spüren und präsent sind. auf spielerische art trainieren sie ihre koordination, balance und geschmeidigkeit. dieses seminar ist für menschen geeignet, die sich gerne offen und achtsam begegnen möchten. die bereit sind, sich selbst zu spüren und zu entdecken und die sich gerne auf partnerarbeit einlassen. karina berg vermittelt ihnen bilder aus dem tai chi chuan nach cheng man ching, wie auch andere unterstützende übungen. „wer das ziel schnell erreichen will, kann die schönheit des weges nicht sehen.“

karina berg, qigong-lehrerin, anerkannt beim deutschen dachverband für qigong und taijiquan, lernt seit fünfzehn jahren tai chi und qi gong. seit zehn jahren leitet sie mit viel freude kurse und seminare.

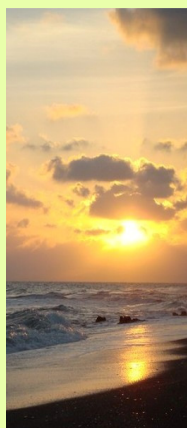
yoga & pilates: seelenfrieden innen und aussen

29.08.-05.09.10

reiseNr: 410.CEM.01 | preis € 859

erleben sie eine woche des loslassens. sie befreien sich von altem gepäck, das sie daran hindert, sich individuell zu entfalten. erfahren sie mit dem körper, der seele und innerer geistiger schau ihre leichtigkeit und ihre innewohnende kraft. mit geführten atemmeditationen, integrativem yoga & pilates und einem systemischen fokus ist es möglich, ihre wahre natur zu spüren. so geben sie sich selbst das geschenk der lebensfreude zurück.

gila ring, arbeitet in eigenem institut, kör-



auftanken - glück einatmen

per-und atemtherapeutin (orgodynamik plesse/st.claire). supervisorin, systemische paar-und familientherapeutin (ifw muenchen). seminarangebot seit 14 jahren.

qi gong und meditation - eine sommer- woche für „herz“ und „mitte“

05.09.-12.09.10

reiseNr: 405.CEM.01 | preis € 859

in dieser woche bringen sie ihr qi (lebensenergie) zum fließen. wenn sie yin und yang harmonisieren, fördern sie ihre vitalität, ihre energiegelade ausstrahlung und aktivieren ihre selbstheilungskräfte. in der traditionellen chinesischen medizin steht der spätsommer für die mitte, den funktionskreislauf magen/milz mit den emotionen „nachdenken und grübeln“ und dem element „erde“. somit ist dies die zeit, um die freude wieder zu entdecken und das trübe vom klaren zu trennen, das wichtige vom unwichtigen zu unterscheiden und ballast abzuwerfen. mit qi gong-übungen, geführter meditation, vorträgen über qi gong und ernährung sowie anleitung zur selbstmassage können sie ihre gesundheit selbst in die hand nehmen und ein ganz neues wohlgefühl entdecken.

jennifer moll; qi gong-lehrerin und konzentration bewegungstherapeutin, weiterbildung in meditation und tcm. seit 27 jahren einzel-und gruppenerfahrung; 12 jahre therapeutin an der

yoga - ein weg zu lebendigkeit und freude

12.09.-19.09.10

reiseNr: 418.CEM.01 | preis € 859

eine mediterrane gartenlandschaft lädt sie ein, sich auf den neuen tag einzustimmen. deshalb beginnen sie draussen die morgendliche yoga-praxis, bevor sie in dem lichtdurchfluteten seminarraum weiter üben. sanft fließende körperbewegungen locken den atem in alle atem-



räume. die bewusste verbindung von atem und stimme, von dynamischen übungsreihen und statischen haltungen richtet sie auf und bringt ihre energie zum fließen. wenn die energie ungehindert strömt, werden sie sich lebendiger fühlen und freude kommt auf. in der abendlichen übungspraxis geht es vor allem um ausgleichende haltungen und bewegungsreihen, tiefenentspannung und meditation. daneben wird es zeit zum gespräch, zum austausch, zum tönen und singen von mantren geben.

edith kirsch, begeisterte yogalehrerin bdy/eyu mit eigener praxis bei würzburg, langjährige unterrichtserfahrung, orientiert sich u. a. an der tradition desikachar. durch weiterbildungen und intensives eigenes üben hat sie ihren eigenen stil entwickelt.

tai ji quan, qi gong und meditation - die 3 schätze der kultivierung

19.09.-26.09.10

reiseNr: 409.CEM.01 | preis € 859

in dieser aktiven urlaubswoche werden sie die kraftvolle verbindung von tai ji quan, qi gong und meditation kennenlernen. alle drei methoden kultivieren körper und geist und befruchten sich hervorragend gegenseitig. jede methode steht für sich und kann alleine praktiziert werden, aber in der verbindung werden sie besonders kraftvoll. der weg der übungspraxis geht diesmal von der bewegung in die stille. durch das dynamischere tai ji erwecken sie ihre lebensgeister und kommen in bewegung, im qi gong lenken und vermehren sie ihr qi, um es dann zu speichern. in der meditation kommen sie zur ruhe, sammeln sich und genießen den zustand der stille.

alexandra prase-dressler unterrichtet tai ji quan (den yang, wu und chen stil), qi gong, gong fu und daoistische meditation in frankfurt/main an der phönix akademie. desweiteren arbeitet sie als freiberufliche craniosacral-und physiotherapeutin.



zu den kraftquellen finden

die kunst das schwert zu führen: meditati- on - dynamik - ästhetik

26.09.-03.10.10

reiseNr: 132.CEM.01 | preis € 999

in diesem workshop 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, elegante, kämpferisch anmutende partnersequenzen sowie phasen der stillen meditation eröffnen ihnen erste erfahrungen mit dem „weg des schwertes“. die übungen bewirken schon nach kurzer zeit einen intensiven zugang zu ihren eigenen kraftquellen. in reflektierenden gesprächen stabilisieren sie 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 präsentz zu erreichen.

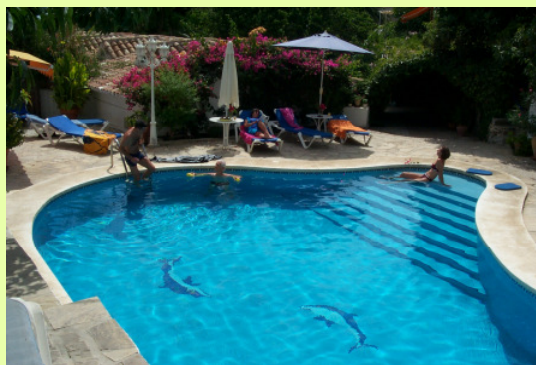
rainer wolf, tai chi- und kampfkonstlehrer, gesundheitspädagoge und kommunikationstrainer. ~thomas blume, tai chi- und kampfkonstlehrer.

yoga – entspannen und loslassen

17.10.-24.10.10

reiseNr: 421.CEM.01 | preis € 859

eine einladung zu körperlichem wohlbe-
finden, seelischer ausgeglichenheit und
geistiger achtsamkeit – durch körper und
atem zur meditation. unruhe, hektik und
stress begegnen ihnen jeden tag, prägen
immer mehr das tägliche leben. der
wunsch, diese innere unruhe zu unterbre-
chen, gelassener zu sein, wächst bei vie-
len. werner haas ergänzt die praxis aus
dem klassischen hatha yoga mit elemen-
ten aus der kashmir-tradition. im vorder-
grund stehen neben den körperhaltun-
gen und atemübungen arbeiten mit ima-



ginationen - konzentration auf den über-
gang zweier gedanken - konzentration
auf den übergang zwischen zwei atemzü-
gen. mit der täglichen yogapraxis berei-
ten sie die basis, um gewohntes loszulas-
sen.

werner haas, seit 1986 yoga-praxis, seit
1995 tätigkeit als yoga-lehrer ggf/bdy/
eyu, schüler von leopoldo chariarse, düsseldorf, dr. m. l. gharote, lonavla/indien
und dr. armin gottmann, pforzheim. er
unterrichtet in bonn und rheinbach.

luna yoga - die fülle des lebens genie- ssen

14.11.-21.11.10

reiseNr: 420.CEM.01 | preis € 799

luna yoga ist eine lustvolle körperkunst
und heilweise, die auf dem traditionellen
wissen des yoga über die einheit von kör-
per, geist und seele basiert. es beinhaltet
klassische yogahaltungen, atemübun-
gen, entspannungstechniken und tanz-
bewegungen von naturvölkern. die
übungsweise ist sanft und kraftvoll
zugleich, wirkt wohltuend auf den gesa-
mten körper und weckt lebensfreude und
kreativität. der mond mit seinem steten
wechsel und wandel hat luna yoga sei-
nen namen gegeben. ein yoga-weg, der
die verschiedenen lebens-, jahres-, frau-
enzyklen achtet und im üben integriert.
zwischen den übungseinheiten bleibt ih-
nen zeit, um die andalusische sonne zu
geniessen und ausflüge ins hügelige hin-
terland oder in nahegelegene bezaubern-
de orte zu unternehmen.

dagmar ullrich, geb. 1967, lehrerin für lu-
na yoga (kurse in münchen und herr-
sching), hebamme, nlp-practitioner, reiki-
meisterin.

yoga - durch bewegung zur ruhe kom- men

21.11.-28.11.10

reiseNr: 413.CEM.02 | preis € 799

abstand vom alltag gewinnen, den inne-
ren zustand von ruhe und klarheit wieder



**aktiv
„nichts“ tun,
licht & ruhe
tanken**

entdecken – yoga ist aktive entspannung und wirkt auf allen ebenen: körper, atem und geist. sie führen fließende bewegungsabläufe im rhythmus des atems aus und verbinden sich bei diesen körperübungen ganz mit dem augenblick. ein gefühl der tiefen entspannung und des wohlbefindens stellt sich wie von selbst ein. einfache atem- und meditationsübungen helfen, diesen zustand zu stabilisieren. viele der übungen regen dazu an, das gelernte mit in den alltag zu nehmen. geniessen sie die wundervolle umgebung und nutzen sie die freie zeit zwischen den übungseinheiten, um einfach mal aktiv „nichts“ zu tun!

barbara luderer, yogalehrerin bdy/eyu, weiterbildung für gesundheitsorientierten einzelunterricht bei r. sriram. unterrichtet viniyoga: „nicht der mensch passt sich dem yoga an, sondern der yoga dem einzelnen menschen.“ sri t.k.v.desikachar

yoga & qigong - wohlfühlen von kopf bis fuss mit

24.12.10-07.01.11

reiseNr: 427.CEM.02 | preis € 1'399

wir wollen gemeinsam diese besondere zeit des übergangs nutzen um altes und hinderliches loszulassen, die lebensenergie zu stärken und die heilsame kraft der freude innen und aussen zu spüren. das wohlfühl-programm in diesem zeitraum beinhaltet übungseinheiten in yoga inklusive pilates, qi gong und meditation, ergänzt durch freies bewegen und entspannen mit musik. das angebot richtet sich an alle, die sich auch im alltag kraftvoller, beweglicher und entspannter fühlen wollen.

gisela wilms, yogalehrerin ska, seit 1992 vielseitige seminarerfahrung im in- und ausland. praktikantin spiraldynamik, weiterbildung in tanzpädagogik, autogenem training, pilates, ayurveda.

martha bank, jahrgang 1962, übt seit 1990



qi gong und ist hauptberuflich als qigong - kursleiterin tätig, ausbildung bei der medizinischen gesellschaft für qi gong yang-sheng.

