

„Der Rhythmus des Körpers,
die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele
bilden die Symphonie des Lebens“
B.K.S. Iyengar



Info und Anmeldung: iyoga-landau@web.de

iYoga Landau
Hauptstrasse 20
94405 Landau
+49160 99181018
iyoga-landau@web.de

Hatha- und Iyengar-Yoga Reise in Chamonix

17
APRIL

mit Andrea Theer

24
APRIL

Wohlfühlen mit Hatha- und Iyengar-Yoga

7 Nächte im DZ inkl. vegetarischer Halbpension und 4 Std. Yoga/Tag
Iyengar-Yoga Urlaub im wunderbar gelegenen Hotel in Chamonix mit Blick auf den Mont-Blanc
17.04.-24.04.2022 | 1090€

Die wohltuenden Hatha- und Iyengar-Yoga Einheiten mit Andrea Theer lassen Sie nachhaltig entspannen. Das Chalet Hotel Le Prieuré in Chamonix bietet einen wunderbaren Blick auf den Mont-Blanc und verwöhnt Sie mit vegetarischen Köstlichkeiten, während die Yogaschule Sattva im Zentrum von Chamonix den idealen Rahmen bietet für die tägliche Yogapraxis.

Während Sie von Ihrem Balkon aus Ihren Blick auf den Mont-Blanc schweifen lassen und warme Sonnenstrahlen durch die Baumkronen des Naturwaldes hindurch blitzen, erleben Sie Iyengar-Yoga im Zentrum der Stadt in der Sattva Yogaschule Chamonix und folgen dort den Botschaften Ihres Körpers.

Die subtil ausgerichtete Detailarbeit von Andrea Theer lässt Ruhe und stilles Innehalten entfalten. Sie werden täglich individuell begleitet durch zwei Hatha-Yoga Übungseinheiten mit sowohl dynamischen und Kraft spendenden, als auch sanften und das Nervensystem beruhigenden Elementen. Ganz im eigenen Rhythmus erlernen Sie die 39 wichtigsten Asanas und ihre heilsame Wirkung in Iyengars Methode. Sie lernen sich neu im eigenen Körper zu organisieren und zu definieren. Alte Verletzungen und Beschwerden können losgelassen werden, eine neue Ausrichtung wird erprobt, ein neues Wohlfühlgefühl erfahren. Ihr Geist ist wach, Ihre Gedanken still, Ihr Atem ruhig, Ihre Sinne gelöst. Sie kommen an bei sich.

In Ihrer Freizeit sind die Möglichkeiten grenzenlos. Von eindrucksvollen Wanderungen, über ein wohltuendes Massageprogramm im Hotel, bis hin zu dem Skifahren auf ungeahnte Höhen ist in und um Chamonix herum alles möglich. Lassen Sie sich entführen in den Zauber der Superlative.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Andrea Theer

