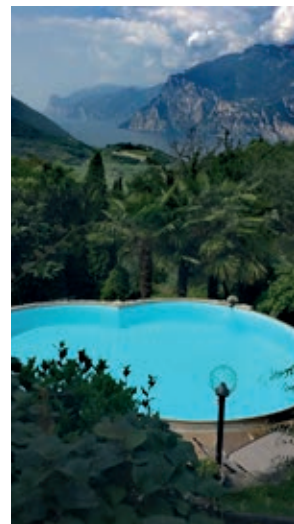
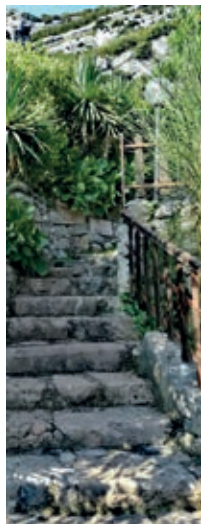




# DEEP INTO **YOGA** GARDASEE

**DEEP INTO YOGA** 26.- 29. August 21



# Herzlich Willkommen zum Sommer-Retreat 2021 am Gardasee!

Ankommen, die Kraft des Ortes spüren, einlassen, vertiefen, ausrichten, öffnen, heil sein -  
EINFACH SEIN.

Wir verbringen je 3 feine, entspannte Tage in den Bergen mit Blick auf den sommerlichen Gardasee und widmen uns dem bewußten sein und was darüber hinaus geht. Das Level der Yogaeinheiten sind für fortgeschrittene Yogis, die ihre Praxis vertiefen möchten.

## DEEP INTO Yoga - 26.- 29. August 2021

Du möchtest mal wieder richtig ins Yoga eintauchen?!

Leichte, fließende Bewegungen, frohe Gedanken und leuchtende Augen!

In diesen 3 Tagen praktizieren wir intensiv Yoga, mit all seinen wunderbaren Möglichkeiten unseren Erfahrungsschatz zu erweitern und dem Ziel der Einheit näher zu kommen.

---

### Über mich

„Yoga verändert nicht nur unsere Sichtweise, es transformiert den Menschen der sieht.“ (BKS. Iyengar)  
Die Yogapraxis ist für mich ein steter Begleiter auf allen Ebenen - weit über den Körper hinaus. Und mir macht es einfach Freude mit Euch gemeinsam ein Stück des Weges zu gehen.

Jivamukti Yoga ist eine integrative Yogamethode, das heißt die körperlichen, psychologischen und spirituellen Aspekte des Yoga werden vermittelt.  
Ein fließendes Üben der Asanas, ergänzt mit Yogaphilosophie, Atemübungen, Singen und Meditation lässt uns in tiefere Schichten eintauchen.

Im Endeffekt geht es um die Erfahrung der eigenen Lebendigkeit - immer.

AUSBILDUNG: zertifizierte Jivamukti Yogalehrerin (300Std) mit Zusatzausbildung bei Patrick Broome (500Std), Sriram Yoga Philosophie (300Std laufend); Weiterbildungen bei: Tmo Wahl (Anatomie), Krishnatakis (Thai Yoga Massage),



### Unterkunft Casa San Tome

Die liebevoll gestaltete Yogapension [www.soulswing.net](http://www.soulswing.net) (hier findet ihr auch viele Bilder) oberhalb von Nago/Torbole, mitten in den Bergen, ideal für zum Entspannen am Pool oder kürzere und längere Wanderungen, bietet uns in 2-4-Bett-Appartments eine gemütliche Unterkunft.

Zum Essen haben wir ein Buffet und genügend Platz auf dem Gelände. Das Yoga findet auf der zu 3 Seiten offenen Yogaplattform statt. Die Teilnehmerzahl ist aufgrund der Abstandsregeln auf maximal 12 beschränkt, d.h. es ist ein kleiner, persönlicher Retreat ;-)

### **Unser Tag sieht in etwa so aus:**

Eine ausgedehnte und thematisch runde Yoga-Einheiten, mit Asana, Pranayama, Philosophie, und Meditation, am Vormittag - anschließend Brunch - der Nachmittag lädt zum Entspannen oder Wandern/Spaziergehen, Baden im Pool oder am See ein - mit einer ausgleichenden Yogastunde (Yin Yoga, geführter Meditation, Kirtan oder Yoga Nidra) gehen wir in den Abend und lassen den Tag mit einem Abendbuffet ausklingen.

### **ABLAUF**

Wir beginnen am Anreisetag abends um ca. 17:00 Uhr mit einer sanften Praxis und schließen am Abreisetag nach der Morgenpraxis und dem gemeinsamen Brunch.

voraussichtlicher Ablauf:

7:30 Uhr Tee und Obst

8:00 - 10:30 Uhr Yogapraxis

11:00 Uhr Brunch

- freie Zeit

17:00 - 18:30 Uhr sanfte Abend-Praxis (Yin-Yoga, Meditation, Singen, Yoga Nidra etc.)

19:30 Uhr Abendessen

Zwischen den Yoga-Einheiten gibt es Zeit zum Entspannen, Baden, Wandern, nach Arco zu fahren oder an den Gardasee (ca. 15-20 min Fahrzeit)

---

### **An- und Abreise**

die Anreise ist selbst zu organisieren, wir können ab Bozen Fahrgemeinschaften bilden.

---

### **Verpflegung**

Wir werden von Greta, der Gastgeberin wunderbar, vegetarisch / vegan verpflegt -> bei Unverträglichkeiten bitte kurz mitteilen.

---

### **Mitzubringen**

Bitte bringe deine eigene Matte mit zum Retreat. Optional auch einen Gurt und 1-2 Blöcke und eine Decke. Solltest du keine Matte und Zubehör besitzen, gib gerne Bescheid dann organisieren wir das.

---

### **Unterbringung**

Die Unterbringung erfolgt im Doppelzimmer, in 2- oder 4 Bett-Appartments, in denen die Betten 3 Meter auseinander stehen, außer bei im gleichen Haushalt lebenden Personen.

---

### **Preise**

Frühbucherrabatt      440,- EUR (bis 25.6.21)

Normalpreis            490,- EUR

beinhaltet:

- Unterkunft im DZ 3 Tage,
- Yogastunden Vormittag 2,5 Std und Nachmittag 1,5 Std,
- vegetarische Vollverpflegung

extra: Anreise

# Verbindliche Anmeldung

Yoga-Retreat Nago, Gardasee

○ SoulFlow - 26.-29. August 2021

**Name:** \_\_\_\_\_

**Geburtsdatum:** \_\_\_\_\_

**Anschrift:** \_\_\_\_\_

**Email:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

Ggf. Verletzungen: \_\_\_\_\_

Essensunverträglichkeiten: \_\_\_\_\_

Bitte zur verbindlichen Anmeldung das ausgefüllte Anmeldeformular an [yoga@alice.yoga](mailto:yoga@alice.yoga) senden. Nach Bestätigung seitens der Veranstalter wird der Gesamtbetrag fällig.

## **Buchungskonditionen**

Eine Stornierung muss schriftlich erfolgen.

Es gilt folgende Regelung:

- bis zum 25. Tag vor Veranstaltungsbeginn 50% des Veranstaltungspreises
- ab 24. Tag bis 7. Tag vor Veranstaltungsbeginn 75% des Veranstaltungspreises
- ab 6. bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 95% des Veranstaltungspreises

**Achtung:** In dieser besonderen Zeit behalten wir uns vor das Retreat bis 14 Tage vor Beginn absagen zu können, in diesem Fall bekommen sie den Betrag vollständig zurück gezahlt, es werden keine Kostenausfälle übernommen.

**Wichtiger Hinweis:** Wir sind eine private Reisegruppe, jeder haftet für seine Reise und Aufenthalt selber, nur die Yogaeinheiten sind unfallversichert. Da die Miete des Hauses o.g. Stornogebühren unterliegt, fallen diese auch für die Teilnehmer an.

## **Kontoverbindung**

Alice Hönigschmid, Neideckstr. 53, 81249 München

HypoVereinsbank IBAN DE98700202700654307415, BIC HYVEDEMMXXX

---

Datum, Unterschrift Teilnehmer