

# YOGA FERIEN

9.-16. OKTOBER 2021

ITALIEN  
2021



## IYENGAR YOGA MIT ANTJE KEYENBURG / NADINE MEINEL

schenkt Kraft, Flexibilität, Stabilität und Balance. Genaue Anleitung und Einsatz von Hilfsmitteln wie Stühle, Klötze, Gurte sind typisch für Iyengar Yoga. Pranayama/Atemübungen runden die Praxis ab.

Das tägliche Yoga macht den Körper geschmeidig und bringt Ruhe und Kraft zurück. Der schöne Ort, das gute vegetarische Essen, der weite Blick auf schneebedeckte Berge und zum Meer laden zu Spaziergängen ein und tragen zur Erholung bei. Die italienische Piazza ist in 15 Min. fußläufig zu erreichen.

Je nach Größe der Gruppe 3-4h Yoga pro Tag. Bitte 1 Gurt, 2 Klötze, 1 faltbare Matte und 2 Schaumplatten mitbringen; ausleihbar im Raum für Yoga. Ein Tag steht für einen Ausflug zur freien Verfügung.

## ANGELI DI MONTEFIORE

wurde 2008 von einer Deutschen und einem Italiener liebevoll restauriert und gestaltet, und liegt in den Marken auf der Höhe von Rom unweit der adriatischen Küste. Auf dem Gelände des Angeli di Montefiore laden Swimmingpool, Sauna, Kaminzimmer und viele weitere lauschige Plätzchen zum Verweilen ein.

[www.angeli-di-montefiore.de](http://www.angeli-di-montefiore.de)

### KOSTEN

\*Frühbucherrabatt bis 28.2.2021

Yoga: 450 €/410 €\*

Unterkunft und VP: 495 €

zzgl. Flug / Anreise

### ANMELDUNG

[info@iyengar-hatha-yoga.de](mailto:info@iyengar-hatha-yoga.de)

Anmeldeformular + 400€ Anzahlung

Deutsche Bank 24 Kto Antje Keyenburg

IBAN DE 2130 0700 2400 5123 4300



**RAUM FÜR YOGA ÜBER 15 JAHRE!**

Schinkelstr 35-43 NDS, 40211 Düsseldorf

0178-7853825

[www.iyengar-hatha-yoga.de](http://www.iyengar-hatha-yoga.de)