

## MITZUBRINGEN

- Bequeme Freizeitkleidung und Wanderschuhe
- Yogamatte und eine warme Decke
- Sitzkissen
- Sitzunterlage für draußen
- Warme Jacke, Socken/Hausschuhe
- Badesachen (für Abstecher ans Meer)



**Seminargebühr:** 400 €  
**Frühbucherrabatt:** 350 € (bis 1. April 2019)  
**Kost und Logis:** 60-65 €/Tag (vor Ort zu zahlen)  
Vollpension im DZ, EZ auf Anfrage  
**Anmeldung:** [kontakt@leben-inbalance.net](mailto:kontakt@leben-inbalance.net)  
Telefon 07261 8629391

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von 100€ fällig. Der Restbetrag ist bis zum 1. Mai 2019 zu zahlen. Bei Rücktritt bis zum 5. April fällt eine Ausfallpauschale von 100 €, danach von 300 € an, es sei denn, es findet sich eine Ersatzperson.

### Anreise zur Casa Il Pellegrino

„Santuario Montallegro“, Rapallo – Fahrzeit: ca. 8 Stdn.  
Gerne sind wir bei der Vermittlung von Fahrgemeinschaften behilflich. Die Kursleitung haftet nicht für Personen- oder Sachschäden im Rahmen des Seminars.



Brauchst Du eine Aus-Zeit?  
Sehnst Du Dich nach Ruhe?  
Möchtest Du Zeit nur für Dich?



Das Casa il Pellegrino liegt in 600 m Höhe und ist ein friedlicher Ort des Rückzugs mit herrlichem Ausblick auf die ligurische Küste, umgeben von mystischen Wäldern und einer ursprünglichen Natur, die zum Wandern einlädt.



**15.-21. Juni 2019**

## REISE NACH INNEN

ITALIEN VON SEINER  
SCHÖNSTEN SEITE ERLEBEN...



**Yoga \* Meditation**  
**Achtsamkeit und Wandern**

## Begleite uns in die Stille

Die friedvolle Atmosphäre der ligurischen Berge ist ein idealer Ort um loszulassen, durchzuatmen und zu entspannen. Eine achtsame tägliche Yogapraxis, Atemübungen, Tiefenentspannung mit einer Hinführung zur meditativen Praxis und Wanderungen in einer unberührten, schönen Natur ermöglichen Dir angenehme und intensive Erfahrungen.

In der heutigen Zeit, in der Lärm, Ablenkung und ständiges Tun unsere stetigen Begleiter sind, benötigen wir ab und zu eine Auszeit um Kräfte sammeln, zentrieren und wieder ganz bei uns ankommen.

Genieße diese wunderbare Auszeit – Zeit und Ruhe für DICH mit YOGA, Entspannung, Meditation, Achtsamkeit und einem lebendigen Erfahrungsaustausch im Kreis netter Menschen.

Es bleibt in diesen Tagen genügend Zeit für gemeinsame und eigene Unternehmungen, z.B. Abstecher ans Meer, ein gutes Buch, „Füße hochlegen“ oder einfach „Leben genießen“.

Eingebettet in die schöne Natur werden wir im Pellegrino von Gianluca und seinem Team mit italienisch-vegetarischen Köstlichkeiten rundum verwöhnt.



**Wir freuen uns auf Dich !**  
ROSEMARIE & CLAUDIO  
Yogalehrerin (BYV)\*Meditationslehrer  
[www.leben-inbalance.net](http://www.leben-inbalance.net)

## Programm

### Samstag, 15. Juni 2019

16-17 Uhr Anreise & Zimmerbelegung

18 Uhr Seminarbeginn

### Vormittage

Yoga vor dem Frühstück

Schrittweise Hinführung und Vertiefung der Meditation

### Nachmittage

Wir werden die Nachmittage als Gruppe besprechen und planen. Es gibt genügend Platz für individuelle Wünsche. Es steht jedem frei, sich zurückzuziehen oder als Gruppe unterwegs zu sein. Angeboten werden schöne Wanderungen auf den umliegenden Wegen.

### Abends

Je nach Nachmittagsprogramm sanfte Yogastunde vor dem Abendessen, anschließende Meditation oder Tiefenentspannung.

### Freitag, 21. Juni 2019

Abreise nach dem Frühstück.



*Je mehr wir uns bemühen, die vollkommenen Eigenschaften unseres Körpers zur Entfaltung zu bringen, desto schneller entfalten sich unsere geistigen Eigenschaften. Der Geist folgt dem Körper - wir entwickeln Konzentrationsfähigkeit, ein gutes Gedächtnis, Willenskraft und Entschlossenheit.*

*Der Segen des Yoga ist dreifach: Gesundheit, Wohlbefinden und ein langes Leben.*

Selvarajan Yesudian

## Yoga & Meditation



*Yoga bietet für jeden die Chance der Weiterentwicklung. Es geht es um persönliche Erfahrung und den eigenen Wachstumsprozess. Wir koordinieren Körper und Atem, entspannen uns und bringen die Energien ins Fließen. Beim meditativen Sitzen und achtsamen Gehen finden wir zu unserer Mitte zurück. Erlebe die Kostbarkeit des Augenblicks, die Schönheit der Natur und begegne dir selbst.*