

Iyengar® Yogaferien

15%
FRÜHBUCHER-
RABATT

Matthias Kärcher
Mareike Marx

Sizilien

17.06. – 24.06.2023

für Anfänger & Fortgeschrittene

mit optionalem Verlängerungs-
Aufenthalt: Catania/Ätna und
Cefalù/Strand

Faszinierendes Sizilien

Sizilien ist außergewöhnlich! Einerseits Italien, andererseits spürt man sofort eine gewisse Eigenständigkeit. Man möchte fast sagen „ein Land im Land“. Siziliens Geschichte war bewegt. Zahlreiche Eroberer hinterließen ihre Spuren und prägten so Mensch, Kultur, Architektur und die vielseitige sizilianische Küche.

Sizilien ist ein idealer Ort, um durch den Yoga mit uns und der Natur in engeren Kontakt zu treten und dies mit Erholung, Genuss und Kultur zu verbinden.

Yogaferien

Unsere Yogaferien sind eine Kombination von Yoga am Morgen und viel Zeit am Nachmittag zum Loslassen, Entspannen und Auftanken. Sie sind deswegen sowohl für weniger geübte als auch für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet. In dieser Woche geht es uns in erster Linie darum, Yoga und Urlaub ausgewogen miteinander zu verbinden. Die Masseria bietet hierfür auch wohltuende Massagen an, und an zwei Nachmittagen kann man an interessanten Ausflügen ins Umland teilnehmen.

Wir starten jeden Tag mit Yoga-Asanas und intensivieren im Laufe der Woche die Übungspraxis mit zusätzlichen Pranayama und kurzen Meditations-Einheiten.

Yoga-Kursgebühr: 570,00 €

Anreise und Unterkunft sind nicht in der Kursgebühr enthalten.



Matthias Kärcher

Ich bin zertifizierter Iyengar® Yogalehrer, lebe in Berlin und entwickle für Privatschüler, Kleingruppen und Institutionen individuelle Unterrichtskonzepte. Darüber hinaus biete ich Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunkt-Themen an und organisiere Yoga-Reisen. Ein wichtiger Fokus meiner Arbeit ist die Spezialisierung auf Berufsmusiker der klassischen Musik. Hier arbeite ich mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumentalsolisten.

15 % Frühbucher-Rabatt auf den Yoga-Kurspreis
bei Anmeldung bis zum 15.03.2023

Die Unterkunft in der Masseria

Im Landesinneren, zwischen Cefalù und Enna, liegt die aus dem 17. Jh. stammende, wunderbar restaurierte Masseria San Giovanni di Sgadari. Aufgrund ihrer Lage inmitten schöner Natur und Stille ist sie ideal für Yoga und Meditation. Sie verfügt über einen Pool, eine große Terrasse und einen 130 qm großen Yoga-Raum. Zur Verfügung stehen Zimmer und Cottages zur Doppel-/Einzel-/3er-/4er-Belegung. www.sicilianspirit.com

**Unterkunft je nach Kategorie und Belegung:
690,00 € – 1.240,00 € pro Person/Woche**

Inklusive reichhaltigem, sizilianisch-vegetarischem Brunch- u. Abendessen-Buffet sowie Wasser, Tee, Kaffee und Snacks rund um die Uhr.

Verlängerungs-Aufenthalte mit Sightseeing, Ätna-Tour, Strandbesuch und Yoga

Ergänzend zur Yogawoche kann davor und/oder danach ein Verlängerungs-Aufenthalt dazu gebucht werden. Neben 2-stündigen Yoga-Sitzungen erkunden wir faszinierende Orte Siziliens.

Catania & Ätna: 14.06. – 17.06.2023

Catania, die ewige Rivalin Palermos und ihr Feuerberg Ätna setzen eigene Maßstäbe und verdienen ein spezielles Besuchsprogramm. Ein energiegeladener Auftakt unserer Sizilien-Yogareise, bevor wir in der Masseria Sgadari Entschleunigung und Ruhe finden. In Catania übernachten wir in einem Palazzo und am Hang des Ätna in einem Weingut, samt Ausflug auf den Vulkan und Weinverkostung.

Cefalù & Strand: 24.06. – 27.06.2023

Im Anschluss an die Yogawoche fahren wir an den romantischen Küstenort Cefalù und können dort unsere Eindrücke ausklingen lassen. Wer möchte kann den steilen Aufstieg auf den Rocca wagen und sich mit einem spektakulären Ausblick belohnen. Die Strände laden zum entspannten Baden ein oder wer lieber aktiv sein will, fährt mit dem Zug in einer Stunde für einen Tagesausflug nach Palermo.

Für detaillierte Beschreibungen und Preise bitte separate Programme anfordern.



Mareike Marx

Ich bin Physiotherapeutin und ausgebildete Yoga-Lehrerin nach der Methode von B.K.S. Iyengar. Seit ca. 10 Jahren unterrichte ich bei Yoga West in Stuttgart sowie eigene Kurse in Präsenz und online. Es ist mir wichtig, sowohl Freude an der yogischen Bewegung für Körper, Geist und Seele, als auch eine präzise anatomische Ausrichtung zu vermitteln. Mein Unterricht ist dynamisch und kraftvoll/kräftigend.

Weitere Informationen und Anmeldung

Mobil: +49 (0)177 9717250

Mail: info@iyengar-yogalehrer.com

www.iyengar-yogalehrer.de



Iyengar Yoga
Deutschland (IYD) e.V.

BDY. Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland (BDY) e.V.