

Italienreise: gesunde Aktivität und neue Perspektiven

Reisezeitraum: **06.-10.09** und **22.-25.10**

Die Yoga-Italienreise geht ins italienische Trentino in die Umgebung von Tenno, das 20 Minuten von Riva del Garda, der Nordspitze des Gardasees, liegt.

Mit etwas Abstand zum Alltag kann es leichter gelingen, aufmerksam und freudig mit der Umgebung, anderen Menschen und den vielfältigen Themen des Yoga in Beziehung zu treten, dabei sogleich freier zu atmen.

Indem die verschiedenen Aktivitäten mit Ideen aus dem Yoga gestaltet werden, können bereichernde Erfahrungen entstehen, die neue Lebenskräfte freisetzen.

Eine neue, selbstaktive Haltung, die sich auch auf die alltägliche Lebenspraxis übertragen lässt, soll daraus erwachsen. In jeder Tätigkeit werden wir gemeinsam eine spezifische Anregung erproben.

Hier einige Beispiele für die praktische Umsetzung:

Tägliche Yoga-Praxis



In der Asana-Praxis wird der Körper anhand konkreter Vorstellungen gestaltet. Die Führungskraft durch das Bewusstsein kann darin geschult werden, neue Empfindungsqualitäten werden entwickelt.

Wir haben die Möglichkeit in sehr schön gestalteten Räumlichkeiten oder bei gutem Wetter draußen im Garten zu praktizieren.

Wandern und Naturbetrachtung



Die Betrachtungsübungen regen an, die Natur und Landschaft bewusster wahrzunehmen. Darüber hinaus wird auf diese Weise eine wirkliche Beziehung entstehen. Die Lernfahrten wirken stärkend auf die Lebenskräfte und können auch das Alltagsleben bereichern.

Die Anforderung der Wegstrecke wird angemessen ausgewählt. Die umliegenden Bergseen sind darüber hinaus sehr gut für ein kühles Tauchbad geeignet.

Das kühle Tauchbad

Beim kühlen Tauchbad im See oder Tauchbecken kann für einige Sekunden das Kalte an der Peripherie der Haut bewusst erlebt werden. Das Bewusstsein richtet sich gegenüber dem Körper auf. Danach fühlt man sich wach, freudig und bemerkt, wie man von innen heraus Wärme bildet.



Ernährung beziehungsvoll gestalten und erleben:



Wir können beim Frühstück im Casa delle belleza eine inspirierende Ernährungskultur kennenlernen und bei Interesse gemeinsam eine Mahlzeit dort zubereiten, neue Gestaltungsmöglichkeiten darin entdecken.

Besuch der Sonnenoase

Die Sonnenoase (Kulturprojekt Naone) befindet sich in dem kleinen Ort Lundo. Es ist ein ökologisches Zukunftsprojekt mit Spiritualität, Natur und Kunst. Eine freie Hochschule, zu der Menschen aus verschiedenen Ländern anreisen, ist Teil der Sonnenoase.

Beim Besuch können die Teilnehmer mehr zu diesem Kulturprojekt erfahren, welches von Heinz Grill begründet wurde. Und es gibt viel zu entdecken:

Gästezimmer als Ausdruck einer neuen Wohnkultur, künstlerische Wandgestaltungen oder die Waldlichtung Naone mit ästhetisch gestaltetem Außengelände.



Auf dem Foto ist ein Meditationsraum in Lundo zu sehen. Alle Formen und Proportionen sind harmonisch aufeinander abgestimmt und stehen in logischen Verhältnissen zueinander. Auf natürliche Weise fühlt sich der Mensch dadurch aufgenommen und mit einem Ganzen verbunden.

Organisatorisches:

Reisezeitraum: Termine: **06.-10.09** und **22.-25.10**

Erster Tag ist Anreisetag, offizieller Beginn ist am Abend um 18 Uhr. Genauer Rückreisezeitpunkt nach Absprache.

Teilnehmerzahl pro Reise

5-8

Fahrt in Fahrgemeinschaften

Wir fahren mit privaten PKW. Die Kosten für Sprit, Maut und Autobahngebühren werden fair geteilt. Bei drei Personen im Auto muss man mit Fahrtkosten (incl. Gebühren) von ca. € 80.- pro Person rechnen. Eine Anreise mit dem Zug ist ebenfalls möglich.

Ausrüstung

Feste Schuhe, Regenjacke, bequeme Kleidung für Yoga, Badesachen.

Unterkunft und Frühstück

Das so genannte „Casa de bellezza“, ein bed and breakfast mit außergewöhnlich schön gestalteten Räumen, sowie einem Garten, einer Bibliothek und einem Yogaraum.

<https://casa-della-bellezza-trentino.it/de/das-haus/>

Im *Casa della Bellezza* erhalten wir ein liebevoll zubereitetes Frühstück. Dieses ist im Preis inbegriffen.

Kosten für Unterkunft

Mit der Anmeldung wird die Unterkunft mitgebucht. Einzelzimmer pro Nacht: € 35.- mit Frühstück. Doppelzimmer pro Nacht: € 30.- mit Frühstück Die Unterkunft bezahlt jeder Teilnehmer vor Ort selbst.

Seminargebühr:

€ 180

Anmeldung und Fragen an:

myriam.bayer@gmx.de

Damit die Planung reibungslos verlaufen kann, ist eine frühe Anmeldung (bis Mitte Mai) günstig. Wir werden ein Vorbereitungstreffen im Vorfeld mit allen Interessierten machen. Den genauen Termin für dieses Treffen stimmen wir dann noch ab.