

Oster - Special 2011



Meditatives Yoga und Entspannung

Möchten Sie sich etwas Besonderes gönnen?

Fühlen Sie sich erschöpft und suchen für sich neue Wege innerlich aufzutanken?

Dann genießen Sie über Ostern Gran Canaria mit Herz und Verstand in einem familiären Rahmen und verbinden es mit einem Yoga- und Entspannungskurs.

Die „Villa Go Canaria“ Bed and Breakfast (weitere Info finden Sie hier www.Go-GranCanaria.de) bietet vom 23.

April bis 30. April 2011 für maximal 8 Personen einen Einführungskurs an, in dem die tief greifende Wirkung meditativer Yoga- und Entspannungsübungen so vermittelt wird, dass die einfachen Übungen auch leicht in den persönlichen Alltag integriert werden können.

Der Kurs beginnt am 23. 4. 2011 um 16.00 Uhr und endet am 30. April nach dem Frühstück.

An jedem Tag finden früh um 7.00 Uhr und abends um 16.00 Uhr je zwei Unterrichtsblöcke über zwei Zeitstunden statt. Um die Zeit optimal für sich selbst zu nutzen, wird für die Zeit des Kurses darum gebeten, auf alle berauschenden Mittel, Handy, Internet und ausschweifendes Nachtleben zu verzichten.

Nach dem gemeinsamen Frühstück hat jeder Teilnehmer Zeit zur freien Gestaltung. Nach dem Abendblock wird gemeinsam gekocht, gegessen und es gibt Raum für persönlichen Austausch oder interessante Filme.

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern. Der Unterricht findet in deutscher Sprache statt, lockere Sportkleidung sollte mitgebracht werden.

Kursgebühr: 399,- € für Frühbucher bis 15.2.2011, danach 469,- €) inkl. Unterkunft und HP

Für die Teilnahme und Buchung besuchen Sie www.Go-GranCanaria.de



Kursleitung: Dipl. Yoga- und Meditationslehrerin Tarika E. Hoffmann
Weitere Information zu Tarika E. Hoffmann finden Sie unter:
www.tarasukha.de