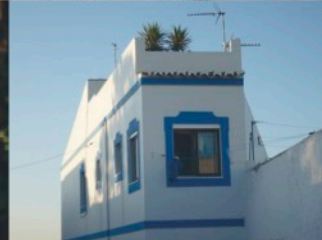
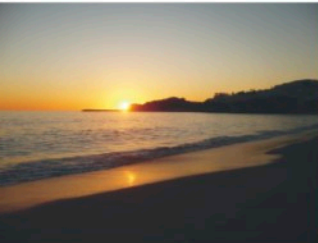


Urlaub am Meer

Yoga, Bewegung, Entspannung & Meer
in Portugal



*Eine Reise in das Land voller Sonne,
zum Meer und zu Dir,
zum Wohlfühlen und Genießen*



Zuviel Arbeit? - Ständig Streß? - Keine Zeit für Dich selbst?

Tu Dir was Gutes und gönn Dir einen Urlaub am Meer!

Eine Woche im wunderschönen Süden von Portugal - in der Algarve!
Traumhafte Strände, beeindruckende Felsformationen, Orangen- und Mandelbäume und die freundlichen Portugiesen im kleinen Fischerdorf....

Dazu täglich inspirierendes Seminarprogramm: Hatha Yoga - die ruhigen, fließenden Bewegungen, konzentrierten Körperhaltungen und bewusste Atmung machen den Körper fit und entspannen. Weiteres Programm wie geführte Reisen in die Phantasie, Entspannungsübungen, Tanz, Bewegung oder Massage helfen Dir, zu Dir selbst zu finden. Und genieße dazu die beeindruckende Natur: beim Yoga am Strand, bei der Meditation auf der Klippe

Entdecke die typische Algarve in Ausflügen zu historischen und touristischen Highlights. Der Urlaub bietet ebenso Austausch und Kontakt in der Gruppe wie Raum, um für Dich selbst zu sein. Es bleibt genug freie Zeit für Entdeckungstouren, ausgedehnte Spaziergänge, Sonnenbaden, Schwimmen ...



Yoga Urlaub am Meer vom 05. bis 12. September 2017

Eine Woche in einer typischen, portugiesischen Villa nur für uns, in 10 Minuten zu Fuß zum Meer, mit Einzel- & Doppelzimmern, eigener Küche für Selbstverpflegung, Balkons, Terrassen, sonnigem Garten und Pool.

Täglich ca. 4 Stunden Seminarprogramm

Kosten für Seminar, Unterkunft & zwei vegetarische Mahlzeiten am Tag: 690,- € pro Person im Einzelzimmer

610,- € pro Person im Doppelzimmer (Ermäßigung auf Anfrage)

Wir bereiten Brunch und Abendessen gemeinsam zu.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.



www.yoga-urlaub-meer.de oder www.yogashambala.de

Yogareisen ans Meer seit 2007

Jakob Heydemann

(geb. 1977) ist seit über 10 Jahren begeisterter Yogi. Er erhielt seine Ausbildung in Indien und unterrichtet seit mehreren Jahren in Berlin, auch als Yogalehrer-Ausbilder. Seit jeher fasziniert ihn das Zusammenspiel von Körper, Geist & Gefühl. Er absolvierte eine Ausbildung zum Schauspieler, zum Körpertherapeuten und schließlich zum Theatertherapeuten. Jetzt arbeitet er als Heilpraktiker für Psychotherapie mit Theatertherapie, Yoga-therapie und Ayurveda, einzeln oder in der Gruppe.



Susana Silva

(geb. 1980) ist Portugiesin und wuchs in der Algarve auf. Sie ist Krankenschwester und seit Jahren auf der Suche nach der Bedeutung von ganzheitlicher Gesundheit. So studierte sie Psychosomatik bei Prof. Sami-Ali in Paris und absolvierte eine Ausbildung zur Traumatherapeutin in Somatic Experiencing von Peter Levine. Da ihr die Bedeutung von Entspannung und Körperwahrnehmung im Heilungsprozeß immer wichtiger wurde, lernte sie auch therapeutische Massage. Jetzt lebt sie in Berlin.



Für weitere Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:

Susana Silva: susanaoutravez@gmail.com, Tel: 01577/5784200

ANMELDUNG bitte schicken an: Susana Silva Heydemann, Wönnichstr. 103, 10317 Berlin

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar

Urlaub am Meer - Yoga, Bewegung, Entspannung & Meer vom 05. - 12. September 2017 in Portugal an.

NAME _____

ADRESSE _____

TELEFON _____ E-MAIL _____

Die Anmeldung ist gültig mit einer Überweisung von 360 Euro auf folgendes Konto:

Susana Silva Heydemann, IBAN: DE12 1203 0000 1014 5838 33, BIC: BYLADEM 1001, DKB Berlin

Bei einem Rücktritt bis vier Wochen vor Beginn des Seminars werden 50% der Kursgebühren erstattet. Bei einer späteren Absage können wir keine Erstattung mehr berücksichtigen. Es sei denn, es wird ein Ersatz gefunden.

Ort, Datum

Unterschrift

