

# Yoga in Spanien



NEU!

Verbinde ein vielfältiges und interessantes Yogaprogramm mit Ferien und Entspannung in der wunderschönen, unberührten Naturlandschaft des Rio Tea Tals, nahe der Atlantikküste im Nordwesten Spaniens.



Ganz in der Nähe – das Thermalbad „Balneario Mondariz“

Dieses Programm bieten wir in Kooperation mit dem spanischen Yogaverband „Yoga Sananda“ an. Die Begründer und Yogalehrer, Gauri, Shanmug und Madhana, führen seit vielen Jahren Sommerkurse im mondänen Bade- und Kurort Mondariz Balneario durch. Sie sind alle direkte Schüler von Swami Vishnudevananda und leiten auch regelmäßig Seminare und Ausbildungen in Bad Meinberg.

## Freizeitaktivitäten

Du praktizierst täglich 4-6 Stunden Yoga. Daneben bleibt Zeit um die wunderschöne idyllische Umgebung zu erkunden, die klare Höhenluft des Südens mit ihrem ganz besonders hohen Prana zu genießen, Spaziergänge im Tal des Rio Tea zu machen oder dich im berühmten Thermalbad „Balneario Mondariz“, in der Sauna oder mit verschiedenen Wellnessanwendungen verwöhnen zu lassen. Vielleicht möchtest du auch einfach nur in den kleinen Cafes sitzen und im Hier und Jetzt sein. Es besteht auch die Möglichkeit größere Ausflüge zu unternehmen, sei es an die Atlantikküste, in die historische Stadt Vigo mit ihrer mittelalterlichen Stadtmauer, eventuell sogar nach Santiago de Compostela oder ins nahe Portugal. Je nach Bedarf und Teilnehmerzahl können auch gemeinsame Ausflüge organisiert werden.



Die meisten Gäste betten das Yogaseminar in einen längeren Aufenthalt ein, d.h. sie kommen ein paar Tage vorher und/oder bleiben danach noch ein paar Tage – so wird daraus ein echter Erholungsurlaub mit aktivem Yoga, vielen neuen Eindrücken und Inspirationen. Du wirst Spanien von einer völlig neuen Seite kennen lernen. Zusätzlicher Tag bei Buchung bis 15.05.09: DZ 45 €; EZ 60 €. Bei Buchung ab 16.06.09: DZ 47 €; EZ 63 €.

## Das Seminarangebot

### 4.-13.8. Meditation und Mystik – Yogalehrer Weiterbildung



Du lernst in diesem Kurs verschiedene Formen der Mystik und Meditationstechniken aus verschiedenen Traditionen kennen. Indem du in beide Gebiete eintauchst, lernst Du die Zusammenhänge kennen und erfährst, wie du sie für dich nutzen kannst. SL: Shanmug Eckhart - stellvertretender Leiter und Mitbegründer des Yoga Zentrum AIPYS. Er ist Diplompsychologe und leitete 17 Jahre lang den Yoga Ashram in Kanada und auf den Bahamas. Er hat über 30 Jahre Yogapraxis und langjährige Unterrichtspraxis. SL: Madhana Mohan - Leiter der Asociación de Yoga in Vigo, Spanien. Er lehrt Yoga seit über 25 Jahren. Seine Seminare sind von einer besonderen Lebendigkeit, Humor und Kraft getragen.



*Spanisch mit deutscher Übersetzung.*

Bei Buchung bis 15.05.09: DZ 1.160 €; EZ 1.295 €  
Bei Buchung bis 15.06.09: DZ 1.255 €; EZ 1.390 €  
Bei Buchung ab 16.06.09: DZ 1.321 €; EZ 1.465 €

### 17.-24.8.09 Asana intensiv mit Narayani



Intensives Arbeiten an den Asanas. Narayani ist die Co-Autorin des Buches "Yoga". Sie ist heute noch flexibler als früher. Ihre Unterrichtsweise hat etwas fast Magisches: Auf spielerische Weise, ohne große Anstrengung, lernst du die schwierigsten Variationen und bist selbst verblüfft, was alles möglich ist. Aufgrund ihrer langen und intensiven Asana-Praxis und 25 Jahren Unterrichtserfahrung kann Narayani sehr gute Ratschläge geben. Ihre sanfte, ruhige und freudvolle Persönlichkeit ist einfach eine Inspiration. *Vorkenntnisse in Asanas erforderlich.* *Spanisch mit deutscher Übersetzung.*  
Bei Buchung bis 15.05.09: DZ 756 €; EZ 861 €  
Bei Buchung bis 15.06.09: DZ 780 €; EZ 885 €  
Bei Buchung ab 16.06.09: DZ 823 €; EZ 935 €

*Die Yoga Übungspraxis umfasst morgens und abends gemeinsame Meditation und Satsang sowie 4-6 Stunden tägliche Hatha Yogapraxis.*

## Das Seminarhaus

Ein gepflegtes modern ausgestattetes Hotel mit einem großen Swimmingpool, Cafeteria und Internet in schöner Lage. Mondariz gilt als „Vichy Galiciens“ und ist seit 1873 ein anerkanntes Thermalkurbad („balneario“). Es liegt idyllisch inmitten einer bewaldeten Hügellandschaft in der Provinz Pontevedra, nahe der portugiesischen Grenze.

10 Minuten zu Fuß vom Hotel Cemar entfernt liegt das berühmte Spa-Hotel „Balneario Mondariz“ mit einer wunderschönen Sauna-, Wellness- und Thermal-Landschaft. Hier kannst du dich verwöhnen – Wellness pur für Körper, Geist und Seele!

Hotel Cemar  
Ctra. Pontareas - Mondariz, km 7  
Mondariz Balneario 36890 - Pontevedra  
<http://www.hotelcemar.com>

### 10.-19.8. Asanas anatomisch exakt – Yogalehrer Weiterbildung



Es werden genaue Kenntnisse der menschlichen Anatomie auf die uralte hochwirksame Rishikesh-Reihe angewandt, welche dem Yoga Vidya Übungssystem zugrunde liegt. Du bekommst wertvolle Tipps, wie du deine Asanapraxis noch wirkungsvoller gestalten kannst, körperlichen Problemen vorbeugst und dieses auch deinen Schülern weitergeben kannst. SL: Gauri Eckhart - Leiterin des Sananda Yoga Centers Madrid und langjährige Yogalehrer Ausbildungsleiterin. Sie hat einen sehr klaren, exakten und doch leichten Unterrichtsstil, der fordernd und daher sehr fördernd ist. *Spanisch ohne Übersetzung.*  
Bei Buchung bis 15.05.09: DZ 1.160 €; EZ 1.295 €  
Bei Buchung bis 15.06.09: DZ 1.255 €; EZ 1.390 €  
Bei Buchung ab 16.06.09: DZ 1.321 €; EZ 1.465 €

## Anreise

Der nächste Flughafen ist in Vigo. Von dort erreichst du Mondariz-Balneario (ca. 35 km) entweder mit dem Bus (ab Vigo Stadt) oder mit dem Taxi direkt vom Flughafen (ca. 40 €). Flüge sind, zum Beispiel ab Frankfurt, ab ca. 300 € erhältlich. Alternativ kannst du auch per Auto, Bus oder Bahn anreisen.

**Anmeldung: Yoga Vidya Bad Meinberg – Tel.: 05234 87-0 oder [rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de)**