

Sardinien



- ✓ Hatha-Yoga in mediterranem Ambiente
- ✓ Ursprüngliche Natur der Ogliastra
- ✓ Sardische Tradition schmecken und spüren
- ✓ Italienische Gastfreundschaft

Yoga-Urlaub mit
Rosemarie Worseck

15.10.2022
bis
22.10.2022



FLIESSEND UND KRAFTVOLL MIT HATHA-YOGA

Vielleicht ist es Zeit, dem Leben in seinem Fluss zu begegnen und alte Widerstände aufzugeben. Werfen sie sich in den Strom des Lebens! Daraus entwickelt sich eine neue Kraft, welche Sie Herr über Ihren eigenen Körper und Geist werden lässt. Durch die Yoga-Praxis mit fließenden Asanas aus sanften und kraftvollen Übungen entdecken Sie in sich ein neues Potenzial. Durch die ausreichende Zeit, die Ihnen für die praktischen Übungen zur Verfügung steht, lernen Sie neue körperliche, geistige und seelische Dimensionen im Hatha-Yoga kennen.

Ihre Wünsche und Bedürfnisse öffnen einen neuen Raum – einen Platz in ihrem Herzen. Durch Meditation, Körper- und Atemübungen stellt sich wie von selbst eine neue Form von Freiheit ein. Klassische Hatha-Yoga-Elemente werden durch die Techniken des Anusara-Yoga ergänzt, um der Ausrichtung und der Biomechanik im Körper genügend Raum für Entfaltung zu geben.

Auf einem sanften Hügel gelegen, oberhalb vom weiten Strand von Torre di Bari entfernt, liegt das Hotel Galanias. Atmen Sie tief durch, richten Sie Ihren Blick auf das glitzernde Meer, während Sie in Ihrer Yoga-Übung verweilen! Spüren Sie die strahlende sardische Sonne auf Ihrer Haut – so fühlt sich Urlaub an!

Ihre persönliche Ansprechpartnerin bei NEUE WEGE

Michaela Heising, +49 2226 1588-108, m.heising@neuewege.com

Ihre Kursleitung: www.neuewege.com/rosemarieworseck

REISETERMIN

15.10.2022 - 22.10.2022

PREIS

ab 1.190,- €

REISELAND

Italien, Sardinien

UNTERKUNFT

Hotel Galanias

MEHR INFOS

www.neuewege.com/2ITH0320



IHRE KURSLEITUNG

Rosemarie Wörseck

Rosemarie Wörseck, Heilpraktikerin und Yogalehrerin, ausgebildet in Deutschland, Sri Lanka und Indien, unterrichtet atembetontes Hatha-Yoga und verbindet dabei Naturheilkunde mit therapeutischem Yoga.