

Yoga, Qigong, Achtsamkeit, Shinrin Yoku, Wander Retreat 2019

„Because I'm happy“



“Come home to relax in nature”

Komm mit in die DOLOMITEN, Italien vom 03.August bis 08./09. August 2019!

Diese besonderen Auszeit Tage mit Yoga, Qigong, Achtsamkeit, Shinrin Yoku, Wandern, finden an einem ganz besonderen Platz in den sagenumwobenen Dolomiten (UNESCO- Weltnaturerbe) statt. Unser fester Standort ist die gemütliche und komfortable Fanes Hütte (2060 m), mit der dazu gehörigen kleinen Fanes Alm auch bekannt als 'Parlament der Murmeltiere'. <http://www.rifugiofanes.com>

In der Nähe befindet sich der wunderschöne Grünsee (in dem wir bei schönem Wetter ein erfrischendes Bad nehmen können, und wo auch teilweise unsere Yoga und Qigong Übungen stattfinden.) Wir werden in diesen Tagen auch eine schöne Wanderung zur berühmten großen Fanes-Alm machen, die auch als ein Kraft- und „Heilplatz“ bekannt ist.



Informationen und Anmeldung

Christel Joy Kluth
Gutenbergweg 3
88213 Ravensburg
Deutschland



www.touchyourenergy.com
christel.joy@gmx.net
+49 751 93811
+49 160 92136211

Dolomiten Italien
03. - 08. / 09. August 2019

YOGA, QIGONG, ACHTSAMKEIT, SHINRIN YOKU, WANDER - SOMMER RETREAT 2019
„Finde die Stille im Außen sowie im Innen“

Kurze Beschreibung des Programmes:

Aufwachen in 2060 m Höhe in klarer frischer Bergluft.

Morgens vor dem Frühstück bietet Manny Singh ca. 1 Stunde Yoga und Qigong an.

Entspannen und Energie tanken mit Asana Yoga und Pranayama Übungen, welche uns helfen, unser Herz Chakra - Dasam Duar zu öffnen und unseren Körper, Geist und Seele mit dem Hier und Jetzt zu verbinden. Yoga und Qigong werden auch spontan während des Tages je nach Wetter und Tour an traumhaften Plätzen stattfinden.

Nach unserem leckeren Frühstück werden wir tagsüber kleine Wanderungen von 2 - 3 1/2 Stunden an wunderschöne Plätze unternehmen. Je nach Gruppe eventuell an einem Tag eine etwas längere Tour. Alle Touren finden mit entschleunigtem Sein und Wandern statt und sind von tiefem Natur-Erleben ("in der Einheit mit der Natur und sich Selbst sein"), Achtsamkeitsübungen, Shinrin Yoku und Meditationen geprägt.

Verwöhnen lassen wir uns mit der leckeren Südtiroler Küche in unseren gemütlichen Berghütten.

Diese Zeit in den Bergen kombiniert mit Yoga - Qigong, Achtsamkeit, Shinrin Yoku und Wandern bringt uns innere Ruhe, Ausgeglichenheit, Klarheit, vitale kraftvolle Energie und neue Perspektiven für unser Leben.

Unser Treffpunkt ist an der Pederü Hütte (nähe St. Vigil in Enneberg) am 03.08.2019 um 15:00 Uhr. Von dort bieten wir einen Personen- und Gepäcktransport zur Fanes-Hütte an. Rückkehr im Tal am 08.08.2019 um ca. 12.30 Uhr.

Preis 950,- Euro: Yoga, Qigong, Achtsamkeit, Shirin Yoku Seminar, Wander-Führung - Übernachtung mit Frühstück in der Fanes-Hütte, inklusive Kosten für Personen- und Gepäcktransport vom Pederü Hütte bis zur Fanes-Hütte.

Achtung extra Tag und Nacht möglich:

Wir bieten vom 8. bis zum 9. August 2019 noch einen besonderen Erlebnis-Tag mit einer extra Nacht in der berühmten Lagazuoi-Hütte (2752 m - www.rifugiolagazuoi.com) an.

Preis Übernachtung mit Frühstück im 4-er Zimmer inklusive Seilbahn Berg-und Talfahrt 120,- Euro

Team

Christel Joy Kluth ist Coach, Counsellor und qualifizierte Natur- und Bergwanderleiterin, Achtsamkeits-Trainerin und praktizierende Shinrin Yoku-Anleiterin. Sie arbeitet mit Energie-Elementen und führt ihr eigenes Unternehmen T.Y.E. Touch Your Energy. www.touchyourenergy.com

Manny Singh ist seit über zwanzig Jahren Yoga-Praktiker:

(Manny Singh unterrichtet in Englisch und wird von Christel Joy ins Deutsche übersetzt).

Manny Singh: „Als professioneller Sportler habe ich schon vor 30 Jahren die körperlichen Vorteile von Yoga erkannt. Im Laufe meines Lebens habe ich über meine Erfahrung gelernt, mich mit dem Herzen und den internen Vorteilen von Yoga zu verbinden, eingeschlossen meinen Erfahrungen die ich während meines Lehrens gemacht habe, Stressaspekte zu reduzieren und das Nervensystem zu beruhigen und zu stärken. Ich liebe, das mit anderen zu teilen.“

