

Yoga & SINGEN

mit Margarete
Weitzendorf und
Eva Pürstner



ITALIEN

TOSKANA

Roccastrada, Provinz Grosseto

22. bis 28.05.22

Yoga & Singen

Roccastrada, Toskana, 22. bis 28. Mai 2022

EINSTIMMIG-MEHRSTIMMIG-STIMMIG

*"Und dann braucht man ja auch noch Zeit,
einfach nur dazusitzen und vor sich hinzuschauen."*

Pippi Langstrumpf

Geeignet für alle Yoga Levels und alle Stimmen, vor allem für diejenigen, die glauben keinen ‚Yogakörper‘ zu haben oder nicht singen zu können – gerade ihr fühlt euch willkommen.

Ein besonderer Ort mit besonderen Menschen.
Mitten in einem Olivenhain zwischen heißen Quellen und befestigten mittelalterlichen Dörfern, eingebettet zwischen Hügeln und endlosen Sandstränden, umgeben von Kultur und Natur, Wäldern und naturbelassenen Seen.

60 km südlich von Siena und 30 km entfernt vom Meer.

Die Unterkunft bietet unterschiedliche Möglichkeiten – du entscheidest, ob dein Bett in einer Jurte, in einem Zirkuswagen, einer kleinen Hütte, dem Hexenhäuschen oder in einem Tipi steht. Wir essen im Freien, nutzen die Terrasse oder den „Dome“ für Yoga, Singen und Meditieren, Schwimmen im Pool und träumen Hügel um Hügel in die Ferne bis zum Meer – bleibt da noch ein Wunsch offen?

SEMINARINHALT

Yoga und Atemmeditation mit Margarete Weitzendorf

Lebensfreude ist erlernbar.
Also, warum nicht endlich damit beginnen?

Gemeinsam mit Margarete tauchst du im Rhythmus deines Atems ein in deinen Körper. Tiefe Atemzüge sind Magie, dadurch werden vergessene Räume in deiner Beweglichkeit wieder entdeckt und entstaubt – dein Geist wird klar, dein Herz wird ruhig und zufrieden.

Jeden Tag widmest du dich einer neuen Körperregion und mobilisierst längst vergessene Ressourcen. Du wirst Kraft als Glück wahrnehmen und durch Bewegung und Atmung den lang ersehnten „Flow“ spüren.

Heilsame Lieder mit Eva Pürstner

Eva nützt ihre Feinfühligkeit als leidenschaftliche Musikerin und Gitarrenspielerin. Sie lebt ganz im Zeichen ihres Lieblingszitats: "Musik ist ein magischer Schlüssel zur Seele". (Jonas Kaufmann)

Heilsame Lieder haben kurze, einfache Texte. Sie sind kraftvoll, friedvoll, gesundheitsfördernd und stimmen dich fröhlich. "In jedem Menschen steckt ein inneres musikalisches Kind, das sich singend, lachend und tanzend ausdrücken möchte".

Beim Singen mit Eva wirst du das musikalische Kind in dir wieder entdecken und die Freude an deiner Stimme finden.

Zwischen den Seminarstunden hast du genügend Zeit, um dich zurückzuziehen. Der Pool oder auch die Schattenplätze unter Olivenbäumen laden zum Entspannen ein. Suchst du aber Gespräche, findest du bestimmt wohltuende Gesellschaft.

Ausflugsziele in der Umgebung:

- Meer, Meer und nochmals Meer
- Roccatederighi: ins Mittelalter wandern

- Montemassi
- heisse Quellen mit natürlichen Badebecken
- Convento San Antimo
- Tarotgarten von Niki de Saint Phalle

Du bekommst für deinen Seminarbeitrag ca 16 Stunden Yoga und ca 16 Stunden gemeinsames Singen. Die genauen Kurszeiten richten sich nach dem Tagesprogramm, das gemeinsam in der Gruppe besprochen wird.

UNTERKUNFT

Diesen besonderen Ort und seine individuellen Schlafmöglichkeiten zu beschreiben ist fast unmöglich. Erkunde auf der Homepage (<https://www.agriturismopereti.it/en/>) die unterschiedlichen Übernachtungsmöglichkeiten.

Die drei Doppelzimmer sind mit einem eigenen Bad inkl. WC ausgestattet.

Die Quartiere für Abenteuerlustige wie - die Jurte, der Zirkuswagen das Tipi und das Hexenhaus - sind mit einem „Nacht-WC“ ausgestattet und teilen sich eine Gemeinschaftsdusche sowie ein WC in einer Blockhütte.

UNTERKUNFT | Agriturismo Pereti | Roccatederighi (GR), 58036 | <https://www.agriturismopereti.it/en/>

KOSTEN

Unterkunft, pro Nacht inkl. Vollpension*		
Doppelzimmer, Bad/WC (3 Zimmer vorhanden)	€ 140,-	Einzelbelegung
	€ 110,-	Doppelbelegung
Zirkuswagon	€ 110,-	Einzelbelegung
	€ 85,-	Doppelbelegung
Tipi	€ 95,-	Einzelbelegung
	€ 70,-	Doppelbelegung
Hexenhaus	€ 95,-	Einzelbelegung
	€ 70,-	Doppelbelegung
Jurte	€ 90,-	Doppelbelegung
	€ 60,-	3 Betten
	€ 50,-	4 Betten
Seminarkosten	€ 600,-	16 Stunden Singen und 16 Stunden Yoga
Einzelyogastunde	€ 60,-	persönliches Yogaprogramm für Zuhause
Coaching mit Symbolkarten	€ 60,-	zu einem persönlichen Anliegen

Anmeldung bis Ende März.

Ich bitte dich um eine Anzahlung von 250 Euro.
Du bekommst alle näheren Informationen mit deiner Anmeldung.
Deine schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

Ich empfehle dir, eine Reiserestornoversicherung abzuschließen.
Im Fall von neuen Reiserestriktionen betreffend Covid 19 bekommst
du das Geld zurück und es gibt keine Hotelstornogebühren.

INFORMATIONEN

Anreise in Fahrtgemeinschaften möglich, Mitfahrgelegenheiten werden eigenverantwortlich organisiert. Nachtzug Graz - Florenz – Transfer zum Kursort möglich.

Seminarbeginn: Sonntag, 22. Mai mit dem Abendessen
Seminarende: Samstag, 28. Mai gemeinsames Frühstück und Abschiedsrunde

Der Workshop findet ab 7 Personen statt.
Anmeldung bitte bis Anfang April.

Wir freuen uns auf die gemeinsamen Tage mit dir!
Margarete & Eva

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER:



Margarete Weitzendorf | 0676/4645360 |
margarete@weitzendorf.at | www.weitzendorf.at |