

Barco de Avila

Die nächste Yogawoche findet in Barco de Avila statt, einem idyllischen Bergdorf inmitten der eindrucksvollen Landschaft der Iberische Bergkette Sierra de Gredos. Unser privates Landgut lädt mit seinen märchenhaften Gärten ein zu Yoga und Meditationen. Es liegt direkt am Fluss und bietet einen spektakulären Blick auf die Berge.

Bei Sonnenaufgang beginnen wir den Tag mit einer stillen Meditation vom Dunkel ins Licht in den Gärten, wo die magischen Veränderungen von Nacht zu Morgen auf allen Ebenen wahrnehmbar sind. Stille ist eine große Kraft, die dich mitnimmt ins Zentrum deiner selbst und in das Herz aller Dinge. Darum sind die Morgenstunden der Stille gewidmet bis nach dem Frühstück und gibt es stets eine harmonische Bewegung von Stille zu Bewegung und von Innen nach Außen.

Zweimal am Tag gibt es eine Yogasession van ca. 2,5 Stunden, am Morgen beginnend mit Meditation und am späten Nachmittag mit körpergerichteter Bewegung.

In dieser Yogawoche tauchen wir tiefer in Atem- und Energiearbeit ein und vertiefen wir uns in die Zusammenarbeit mit den Elementen und den Chakren. Wir erfreuen unseren Körper mit einer gelungenen Mischung aus Bewegung und Entspannung, in der du deine Möglichkeiten von Innen heraus aufs Neue entdecken wirst.

Zusammen mit unserem Chefkoch Baldwin werden wir uns wieder mit den herrlichsten vegetarischen Gerichten verwöhnen.

Zwischen den Yogasessions ist genug Zeit, um die Umgebung zu erforschen, wunderbare Wanderungen im Naturgebiet zu machen und die Seele baumeln zu lassen.

Max. Teilnehmer: 14 (noch 7 Plätze frei)

Kosten: € 535,- (Doppelzimmer)

Inbegriffen: Aufenthalt in der Villa, Alle Yogastunden und Meditationen, Transfer nach Barco vom Flughafen Madrid

Nicht inbegriffen: Flug (nach Madrid, jetzt noch ca. € 100,- Retour mit Iberia für Schnellbucher, bitte erst Kontakt aufnehmen wegen Flugzeiten & Transfer)

Verpflegung (gemeinschaftliche Haushaltskasse, nach Erfahrung ca. € 100,- für die Woche)

Transfer zurück zum Flughafen (ca. € 25,-)

Selbst mitnehmen: Yogamatte, Mediationskissen & Meditationsdecke, Slippers, Wanderschuhe und -kleidung (Lagen), ev. Schwimmzeug

Anmeldung: via info@de-ruimte.net, deine Anmeldung steht bei Anzahlung von € 200,- auf

Fantastree, rek.nr NL37 TRIO 0212 2628 23 unter "Yogawoche Barco, Spanien"