

Body + Breath

Sun + Moon

Heaven + Earth

YOGAWOCHE 18. JUNI. - 25. JUNI. 2022





**Die tantrische Philosophie ist eine sehr, sehr alte Sichtweise die vermutlich älter ist als die Veden. Wir können diese Lehre als der Ursprung des Yogas beschreiben. Die Tantriker sagen, dass alles zusammen hängt und alles schon da ist...wir müssen nichts erreichen...**

**wie oben so auch unten**

**wie innen so auch außen**

**Der Begriff „Tantra“ leitet sich von der Sanskrit-Wurzel „tan“ ab und bedeutet „ausdehnen“ oder „strecken“. Wenn man sich das Bild von einem Webstuhl nimmt und sich vorstellt wie ein Faden endlos durch andere Fäden gezogen wird bis endlich ein Stück Stoff entsteht, dann kann man die Idee von Tantra/Kontinuität auch verstehen.**

**Aus dieser Lehre ist Hatha Yoga entstanden. Der Körper ist ein Tempel und es gilt ihn und die Erfahrungen die wir durch ihn machen, zu würdigen. Wir müssen uns nicht die Welt entsagen oder uns von ihr abwenden. Wir können über diesen Denkansatz von Integration der Gegensätze, Einheit und Freiheit erfahren.**

**„da alles zusammenhängt, kann eine spirituelle Erfahrung über die körperliche Dimension realisiert werden“ (Sybille Schlegel HVY TT Manual)**

**Diese tantrische Idee sollte die Kulisse für unsere Yogawoche in Portugal bilden, in dem es darum geht, sich dem gegebenen zu widmen:**

**To honor body + breath, sun + moon, male + female, heaven + earth !**

## PREISE und VERPFLEGUNG

Yogaseminar : 350.- €

Unterkunft u. Verpflegung (7x Frühstücksbuffet, 5x Abendbuffet, 1x Picknickkorb) : **mehr Info unter [www.reguengo.com](http://www.reguengo.com)**

DZ 95 € / pro Person und Tag

EZ 125 € / pro Person und Tag

## TAGESABLAUF

7.30 – ca. 8.00 Uhr Pranayama, Bandha, Meditation

ca. 8.15 – 9.45 Uhr Hatha Vinyasa Yoga

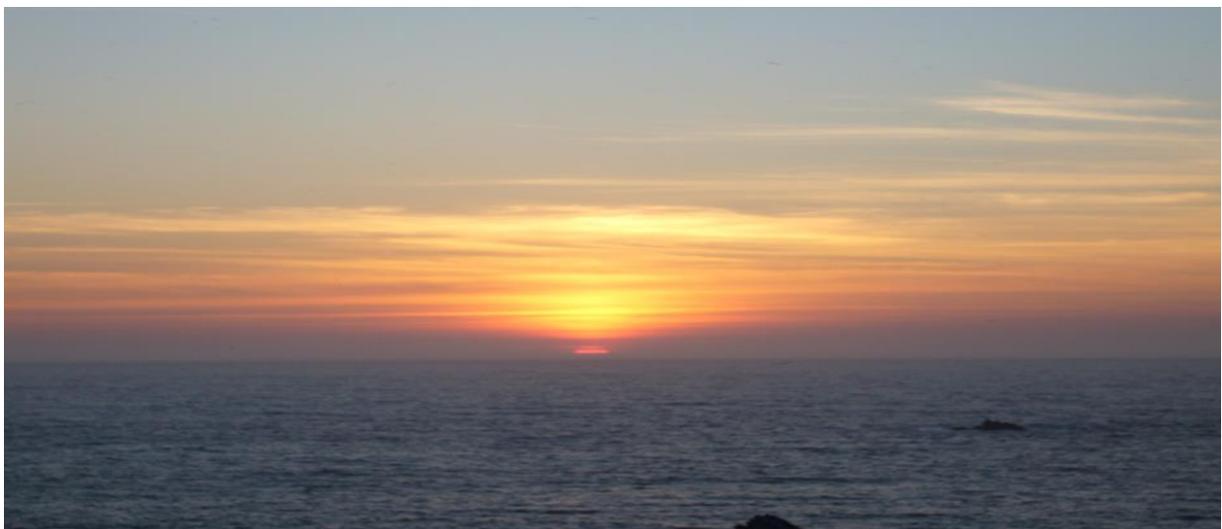
anschließend : Frühstücksbuffet

+++++FREI ZEIT+++++

17.30 – ca. 18.45 Uhr Yin Yoga

Ab 19.00 Uhr Abendbuffet

**\*\*an einem Abend ist „Yogafrei“**



## Anmeldung:

Hiermit melde ich mich/wir verbindlich zur Yogawoche Reguengo von den 18.06.2022 bis zum 25.06.2022 an:

Name.....Vorname.....

Straße.....PLZ/Ort.....

Tel.....Mobil.....

E-Mail.....Fax.....

Bitte einkreisen:

**DZ    EZ**

### Teilnahmebedingungen:

Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung von **€175,00** pro Person für den Yoga Kurs per Überweisung fällig. Spätestens ein Monat vor Kursbeginn ist die restliche **€175,00** zu überweisen, oder in Bar am ersten Kurstag zu entrichten. Der Teilnehmer/Innen übernimmt die Verantwortung für An- und Abreise, sowie die Reservierung des Zimmers DIREKT bei Reguengo ([www.reguengo.com](http://www.reguengo.com)). Ich übernehme die Verantwortung für die Reservierung des Mietwagens und leite Ihre Wünsche und Daten weiter. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden vor Ort bezahlt. (siehe Datei für Übernachtungskosten, usw.) Bis vor einem Monat vor Kursbeginn ist eine Stornierung der Seminar unter Einbehalt der Anzahlung von €175,00 möglich. Danach ist die volle Summe zu entrichten, es sei denn, Sie benennen einen Ersatzteilnehmer/Innen. Bei Kursabsage durch den Veranstalter wird die bereits entrichtete Kursgebühr voll zurückerstattet.

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Teilnahmebedingungen.

Ort/Datum.....

Unterschrift.....

Bitte ausgefüllt senden an:

Claudia Shinn, Zeppelinstr. 76 a, 70193 Stuttgart oder [claudia@shivas-yoga-garden.de](mailto:claudia@shivas-yoga-garden.de)

IBAN: DE90600501010002424309 BIC: SOLADEST600 Betreff: Yogawoche 18.06.22-25.06.22