



tavayoga

Yogawochenende
20. – 22. Mai 2011

Im Odenwald
Auf Hof Herrenberg

Seminarablauf

Anreise: Freitag gegen 16:00 Uhr (frühere Anreise ist möglich). Die erste Yogastunde findet um 17:00 Uhr statt. Falls es jemand erst später schaffen sollte, dann ist das kein Problem.

Es gibt jeweils morgens und nachmittags ca. zwei Stunden Yogapraxis und am Abend Meditation.



Frühstück gibt es gegen 9:00, Mittagessen gegen 13:00 und Abendessen gegen 18:30. Etwas Karmayoga (Mithilfe) in der Küche und im Speisesaal sollte selbstverständlich sein.

Am Samstag wird es genügend Zeit zur eigenen Gestaltung geben. Du kannst die Gegend zu Fuß erkunden oder auch das Thermalbad, die Saunalandschaft und/oder die Meersalzgrotte in Bad König besuchen.

Auch besteht die Möglichkeit nach dem Abendessen beim Bajansingen des Zentrums teilzunehmen.

Abreise ist Sonntag nach dem Mittagessen. Wer möchte kann natürlich noch etwas länger bleiben und die schöne Umgebung genießen.

Seminarhaus und Lage

Hof Herrenberg ist ein nachhaltiges und ökologisches Seminar- und Bildungszentrum. Auf dem Gelände befinden sich Streuobstwiesen, Gemüsegarten und ein Pferdehof.

Der Hof liegt ruhig aber doch zentral in der idyllischen Landschaft des Odenwaldes. Die Umgebung lädt zum Wandern und zu Spaziergängen ein. In ca. 10 min ist man in Bad König, Michelstadt oder Erbach.

Das Zentrum ist Amma gewidmet: Sie reist durch die ganze Welt, umarmt jeden der will und finanziert damit unzählige karitative Hilfsprojekte.

Mehr Infos zu Amma unter <http://www.amma.de/>



Seminarzentrum Hof Herrenberg e.V.
64753 Brombachtal (nahe Michelstadt/Erbach)
www.hof-herrenberg.de

Yogapraaxis

Die Yogapraaxis ist fließend und kraftvoll aber auch immer wieder ruhig und belebend. Wir versuchen unseren Atem stets mit unseren Bewegungen zu verbinden, wodurch eine wunderbare Verbindung zwischen Körper und Geist entstehen kann.

Eine Mischung aus dynamischen und statischen Haltung lädt dazu ein den Körper zu spüren und neu wahrzunehmen. Es werden Verspannungen gelöst und Spannungen im Körper können frühzeitig wahrgenommen werden. Wir bauen Kraft auf und steigern die Flexibilität.

In die Yogapraaxis fließen Elemente aus dem klassischen Hatha Yoga, dem Ashtanga Vinyasa Yoga, Pranayama (Atemübungen), Mudra (Handgesten) und Meditation ein.

Letztendlich soll dies alles ein Weg zu mehr innerem Frieden, mehr Freiheit und mehr Achtsamkeit sein.

Wohnen und Essen

Wir wohnen im Haus Durga, in welchem sich auch unser Seminarraum befindet. Fast alle Zimmer verfügen über eine eigene Dusche und WC. Das Haus liegt ca. fünf Gehminuten vom Hof Herrenberg entfernt, wo wir zum Essen sein werden.

Die Mitarbeiter bereiten mit viel Liebe vegetarische Mahlzeiten zu: Gekocht wird überwiegend mit biologischen regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Wir werden mit Frühstück, Mittag und Abendessen versorgt.

Seminarpreis und Anmeldung

Im Seminarpreis enthalten sind: zwei Übernachtungen, Frühstück, Mittag- und Abendessen, sowie die Yogastunden.

Der Seminarpreis beträgt:
190 Euro bei Mehrbettzimmer-,
210 Euro bei Doppelzimmer- und
230 Euro bei Einzelzimmer-Buchung.

Studenten & triniyoga-Mitglieder: 20 Euro Rabatt

Die Anreise erfolgt selbständig und ist im Kurspreis nicht inbegriffen. Auf Wunsch vermittele ich gerne Fahr-gemeinschaften. Die Zimmerbuchung erfolgt über mich.



Schriftliche Anmeldung bitte per Email an:
denise@tavayoga.de

**Anmeldung bis spätestens:
18.04.2011**

Mindestteilnehmerzahl: 8 Yogis
Erst bei eingegangener Zahlung des Seminarpreises wird die Anmeldung gültig und damit ein Platz reserviert. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei zwingendem Rücktritt kann ein Ersatzteilnehmer genannt werden.

Kursleitung

Ich praktiziere seit mehr als sechs Jahren Yoga und unterrichte in und um Darmstadt u.a. in meinem eigenen kleinen Yogastudio (triniyoga Darmstadt). Mein Unterricht ist geprägt von zahlreichen Workshops und Weiterbildungen (u.a. bei Claudia Eva Reinig, Vivek Nath, David Swenson, Ana Forrest) und meinen Ausbildungen bei Satya Yoga in Darmstadt und vor allem bei Bruno Dietziker (Pure Yoga) in Zürich. Bei ihm habe ich auch die volle Zertifizierung der internationalen Yoga Alliance abgeschlossen (RYT 500).



Kontakt

Denise Weiner
Groenhoffstr. 17
64347 Griesheim

denise@tavayoga.de
Tel 0163-6315193

Ich freue mich auf euch und eine inspirierende Yoga-Zeit im schönen Odenwald.

Namaste,
Denise

tavayoga
www.tavayoga.de