

ITALIEN LIGNANO

08.10. bis 11.10.20

MIT MARGARETE.
URSULA & EVA

*„un abbraccio
per me“*

*„eine Umarmung
für mich“*



YOGA



„un abbraccio per me“
„eine Umarmung für mich“

Lignano, 08. bis 11. Oktober 2020

Mit Ursula Langbauer, Eva Pürstner & Margarete Weitzendorf

**Öffne das Fenster deines Herzens,
damit das Licht einstrahlen kann.**

Christin Astra

TriYoga® in Lignano lässt dich am Ende der Saison den Sommer noch einmal spüren. Lignano empfängt uns mit Strand ohne Liegebetten und einer uns unbekanntem Weite.

Sollte sich der Herbstbeginn wie ein Spätsommer anfühlen, bietet die geschützte Hotelterrasse alles, was das sonnenhungrige Herz begehrt.

Wenn du deinem Körper und deinen Gefühlen näher kommen möchtest, wenn du deine Wahrnehmung für dich selbst verfeinern möchtest, bist du hier bei den Yogatagen in Lignano gut aufgehoben. Egal, ob du alleine kommst oder mit einem Partner, die leeren Strände und die kleinen heiteren Wellen der Adria heißen dich willkommen. Die milden Sonnenstrahlen im italienischen Herbst laden ein zu langen Strandspaziergängen. Eine sanfte Brise bläst dir die Spinnweben aus dem Geist. dein Immunsystem erfreut sich zusammen mit deiner Seele.

Die nahe Fußgängerzone präsentiert sich stolz mit der neuesten Herbstmode und Cafés verführen dich zum Verweilen.

Auch das Hotel Florida hat vieles zu bieten:

Du genießt ein Sonnenbad auf der geschützten Hotelterrasse in den weichen großzügigen Liegen mit Blick aufs Meer.

Sauna und Hallenbad und eine wunderbare Cafebar im 6. Stock mit Aussicht auf den weiten Strand warten auf dich falls die Sonne dich nicht ins Freie lockt.

SEMINARINHALT

du hast ein tägliches Programmangebot von 3 Stunden Yoga und 2 Stunden Singen.

Einzeleinheiten zum Sonderpreis von € 50,- möglich

Ursula Langbauer: Shiatsu und Klang

Margarete Weitzendorf: Einzelcoaching mit Symbolkarten

SEMINARABLAUF

Seminarbeginn: Donnerstag, 8.10. mit dem Abendessen um 19.00 Uhr

Seminarende: Sonntag, 11.10. nach dem Brunch

Seminarprogramm:

Donnerstag, 20:30 Uhr

Einführung in das Seminarangebot und Vorstellungsrunde

Jeweils Freitag und Samstag

7:30 - 9:00 Uhr

Yoga (2 Lehrer - 2 Räume - 2 Schwerpunkte)

11:00 - 12:00 Uhr

Chanten (Mantren, heilsame Lieder)

17:00 - 18:30 Uhr

Yoga (2 Lehrer parallel)

21:00 - 22:00 Uhr

Chanten

Sonntag, 8:00-9:30 Uhr

Yoga anschließend Brunch

Feedbackrunde und gemeinsames Singen

KOSTENÜBERSICHT

Seminarkosten	€ 425,-	pP im Standard* DZ, mit erweiterter HP
	€ 455,-	Einzelnutzung im Standard* DZ, mit erweiterter HP
		*kein Meerblick, Upgrade möglich
erweiterte Halbpension, folgendes ist im Preis inbegriffen: Frühstücksbuffet Mittag: Suppe und Salatbuffet Abendessen Wasser und Tee		

Nach der eingegangenen Anzahlung in der Höhe von € 100,- ist dein Platz fix.

URSULA, MARGARETE & EVA

Ursula Langbauer, Shiatsu, Klang und TrYoga®

www.ursula-langbauer.at

Mein Schwerpunkt im Unterricht liegt in der Verbindung von Yoga und Shiatsu. Ich unterstütze meine Kunden im Fluß der Energie über das Meridiansystem.

Margarete Weitzendorf, TriYoga® und Tarot

www.institut-lebensfreude.com

Mein Schwerpunkt im Unterricht liegt in der bewusst geführten Atmung in Harmonie mit der Bewegung. Ich ermutige meine Kunden zur inneren Disziplin um in die Tiefe zu gehen.

Eva Pürstner, Musikerin mit Leib und Seele

Auch wenn du glaubst, du kannst nicht singen – hier bist du richtig! du bist allerherzlichst willkommen mit Deiner Freude am Singen.

INFORMATIONEN

Anreise individuell oder Mitfahrgelegenheiten auf Anfrage

UNTERKUNFT | Hotel Florida | Via dell'Arenile, 22, 33054 Lignano |
www.hotelflorida.net

Es sind Standard Zimmer ohne Meerblick für das Yogawochenende reserviert. Bitte buche dein Zimmer direkt im Hotel Florida, ein Upgrade möglich.

Es wird Deutsch gesprochen.

Anmeldefrist bis: 3 Wochen vor dem Termin

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Wochenende mit dir in Lignano!

Ursula, Eva & Margarete

ANMELDUNG UND INFORMATION UNTER:



Margarete Weitzendorf | 0676/4645360 |
margarete@weitzendorf.at | institut-lebensfreude.com