

# Yoga „Feuer & Wasser“ mit Julia und Mecky

27. September bis 4. Oktober 2014

## Lebensenergie auftanken & mit allen Sinnen spüren

Wir erleben eine intensive Yoga- Ferienwoche an der Nordküste Siziliens. Das Hinterland ist zu einem großen Teil als Naturpark ausgewiesen. Die Altstadt von Cefalù liegt malerisch zwischen dem Meer und der mächtigen „Rocca di Cefalù“. Zentrum der pittoresken Altstadt ist der mächtige Normannendom. Im Westen erstreckt sich eine kilometerlange Bucht mit feinem Sandstrand, östlich findet Ihr kleine, von Felsen umgebene Badebuchten. Im Hinterland liegen die Höhenzüge der Madonie, die bis auf fast 2000 m ansteigen und teilweise als Naturpark ausgewiesen sind. Cefalù ist ein lebendiger Ort mit Flair, der besonders im Frühling und im Herbst zum Erkunden und Bummeln einlädt.

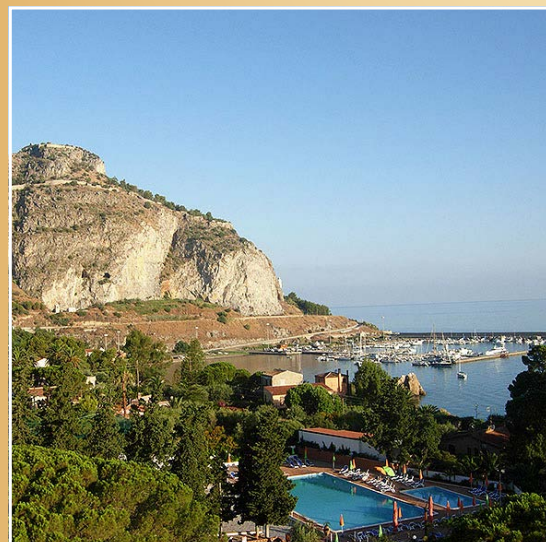


## Wir starten in den Tag mit Yoga & nutzen die Energien Siziliens!

Feuer und Wasser - fuoco ed acqua - zwei kontrastierende Elemente, die sich wunderbar ergänzen und verbinden lassen. Die Hitze und Glut des Feuers wird durch die Kühle und Frische des Wassers harmonisiert. Eine Vulkaninsel im Mittelmeer - Gegensätze ziehen sich an, heben einander auf.

Wir starten mit sanften, wellenartigen Bewegungen zur Flexibilisierung der Wirbelsäule, gehen über zu dynamisch fließenden Bewegungen, die Agni, das Feuer in Dhirentfachen. Dein Körper gibt sich den Flows hin, wird warm, weich und nachgiebig, um in nachfolgenden Dehnungen neue Grenzen zu erspüren.

Wasser-Flow, Delphin und Fisch üben Geschmeidigkeit sowie Ausdauer und lassen Deinen Körper durch kraftvolle Statik abkühlen und zur Ruhe kommen. Während Du Deinen Geist stets auf die Atmung richtest, vergisst Du den Alltag und kommst ganz bei Dir an. Erfahreim Yoga die Kraft der Elemente, verbinde Dich mit ihnen und spüre die starke Energie Siziliens. Eine ausgedehnte Entspannung im Liegen rundet die Yogazeit ab.



Anschließend frühstücken wir mit der Gruppe und bedienen uns am reichhaltigen Buffet.

Bei einem Besuch des Vulkans Ätna erleben wir hautnah das Feuer-Element, spürbar durch das Pulsieren der Erde. (fakultativ)

In der seminarfreien Zeit unternehmen wir gemeinsam Ausflüge oder entspannen uns am Meer. Das Abendessen genießen wir entweder im Hotel, das für seine ausgezeichnete, sizilianische Küche bekannt ist oder in einer der zahlreichen Restaurants von Cefalùs Altstadt.

## Julia Figge,

Yogalehrerin, Entspannungs-Pädagogin, Shiatsu Therapeutin, Thai Yoga Masseurin, Reiseleiterin und Inhaberin von „Yoga auf Korfu“.

Ich liebe es in sanfter Bewegung zu sein und so habe ich sehr rasch einen Yogastil für mich gefunden mit Elementen aus Sivananda-Yoga, Vinyasa-Yoga, Tri-Yoga sowie Luna Yoga. Am Ende folgt stets eine ausgedehnte Tiefenentspannung, die für die Regeneration sehr bedeutsam ist.

In meiner Heimatstadt gebe ich Yogakurse für Erwachsene. Personal-Coaching, Shiatsu-Behandlungen sowie Yoga Thai Massagen ergänzen mein Tun. Während des Sommers bin ich auf der Insel Korfu, organisiere und leite Yoga-Sommer-Retreats. Im September freue ich mich auf das Special „Yoga Feuer & Wasser“ auf Sizilien. Diese Insel habe ich übrigens vor 4 Jahren besucht und lieben gelernt. Unser italienischer Gastgeber Gerrit Curcio hat dort ein ganz besonderes Hotel für uns. Ich freue mich sehr auf diese besondere Reise und den einzigartigen Platz. An das grandiose sizilianische Essen im Hotel Kalura denke ich noch gerne zurück.

„Yoga findet zwischen den Matten statt“. Und so werde ich Dir wertvolle Tipps geben für die eigene Yogapraxis zu Hause und auch für die Umsetzung des Gelernten in den Alltag. Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zeit auf Sizilien!



Julia Figge

*Bis bald auf der Matte! Julia*

## Mecky Mohr,



Mecky Mohr

Diplom-Romanistin, Italienisch-Dolmetscherin + Übersetzerin und Yoga-Lehrerin. Die Ausbildung zur Yogalehrerin habe ich im Hatha Yoga gemacht, aber seitdem viele Workshops und Seminare besucht. Dabei habe ich unterschiedlichste Yoga-Stile kennengelernt, aus denen ich einzelne Elemente entleihe, um sie zu einer neuen Einheit zu verbinden und weiter zu entwickeln. Vielfältig von feurig-temperamentvoll bis hin zu fließend, gelassen, meditativ. Yoga ist für mich der perfekte Ausgleich zu meiner hauptberuflichen Tätigkeit als Export-Managerin. Ich reise sehr viel, die Yogamatte ist immer dabei. Zusammen haben wir schon einige wunderschöne Länder gesehen, meine große Liebe gilt aber vor allem Italien.

Mit der Seele eines napoletanischen Pizzabäckers tauche ich immer wieder gern in die italienische Sprache, Kultur und Lebensart ein. Neben der gemeinsamen Yogapraxis würde ich euch auch gern Land und Leute näher bringen und meine Begeisterung für „Bella Italia“ mit euch teilen.

*Arrivederci a Cefalù!*

### Preise

7 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Meerblick inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet:  
**400,00 Euro p. Person** (bei Belegung mit 2 Personen). **Andere Zimmerkategorien auf Anfrage.**

**Seminargebühr: 350,00 Euro p. Person**

*Bei Buchung vor dem 31. Januar 2013 erhältst Du auf Dein Seminar einen einmaligen Rabatt von 45 €.*

### Seminardetails

6 x Yoga am Morgen (á 120 Minuten) / 1 x Yoga am Nachmittag/Abend ( á 90 Minuten )

### Check-In

Samstags ab 14.00 Uhr

### Bitte beachten:

Die An- und Abreise erfolgt in Eigenregie. Bei der Buchung der Flüge und des Transfers zum Hotel sind wir gerne behilflich.

### Infos zur Unterkunft unter:

## Buchung unter: