

Aktuelles Programm

HATHA YOGA		2019	Krankenkassenanerkennung!
Neue Kurse	ab	14.01. – 11.04.2019	12 Termine a 90 Min. 150€
	ab	29.04.- 18.07.2019	10 Termine a 90 Min 130€
Montag		Yoga für alle Interessierten	18.00 - 19.30 Uhr
Montag		Yoga und gesunder Rücken	19.45 - 21.15 Uhr
Dienstag		Yoga für Frauen (Beckenboden)	9:30 - 11:00 Uhr
Mittwoch		Yoga und gesunder Rücken	16:30 - 18:00 (VHS Freiburg)
Donnerstag		Yoga mit Vorerfahrung	18:30 - 20:00 Uhr
Donnerstag		Yoga rückengerecht	20.15 – 21.45 Uhr

SELBSTTHEILUNG / ENERGIE YOGA

10 € pro Termin

Offene meditative Gruppe jeden dritten Montag im Monat **10:00 - 12:00 Uhr**

Nächste Termine: 21.1./18.2./18.3./20.5./24.6./15.7.

YOGA free

20€ pro Termin

offene Übungsabende mit Meditation, Yoga Asanas und Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

Für alle die keinen wöchentlichen Kurs besuchen können oder zusätzlich zur wöchentlichen Stunde die Yogapraxis vertiefen möchten.

Freitags von

18 – 20 Uhr

Nächste Termine: 22.2./15.3./17.5./28.6./19.7.2019

YOGA vertieft

Mit viel Ruhe und Zeit können die Erfahrungen vertieft werden.

Freitag 18.1.2019 von 18.30 - 21 Uhr

Samstag 19.01.2019 von 9.30 -16.30 Uhr 110.-€ (Bis 3.1. für 95.-€)

YOGA-Ferien an Ostern vom 21.4. -25.4.2019 am Lago di Orta im Centro d Ompio

Bitte gesondertes Programm anfordern.

Meditation „Heilung im Innen und Außen“

Freitags

von 18 – 19.30 Uhr

Am 8.2. und am 12.4.2019

10.-€ pro Termin

Kursort für alle Veranstaltungen: **Lichtraum** Vauban Alle 49 79100 Freiburg
Maruma Mundhaas Tel: 15 04 218 info@maruma.de

Yoga-Urlaub in den Osterferien vom 21. – 25. April 2019 am Ortasee



Die Praxis des Willkommenheißen Ganzsein erleben

5 Tage Yoga und Meditation in traumhafter Landschaft in Oberitalien mit Blick auf den Ortasee im Seminarzentrum Centro d´Ompio. Das Seminarhaus lädt ein zum Entschleunigen und dazu, bei sich selbst anzukommen. Die Stille und Schönheit der Natur, das köstliche vegetarische Essen und die tägliche Yogapraxis unterstützen uns darin. Durch die Praxis des Willkommen-heitens eingebettet in die Theorie des Kosha-Modells, erleben wir uns wieder als Ganzes. Freude stellt sich natürlich ein.

Seminarort: Centro d ompio (www.ompio.org)

Das Seminar beginnt am Sonntag 21.4. um 18.00 Uhr mit dem Abendessen

Das Seminar endet am Donnerstag 25.4. nach dem Mittagessen.

Preise:

Für Yogaseminar (25 UE): 275.-€ Frühbucher bis 31.12.2018 bezahlen **255.-€**

Für Unterkunft, 4 Nächte inklusive vegetarischer Vollverpflegung von **280.-€** bis **460.-€** je nach Zimmerwunsch.

Anreise: bitte selbst organisieren. (Per Auto/Fahrgemeinschaft ca. 6 Std. von Freiburg. Z.B. über Simplon Pass: Domodossola bis Gravelona Toce exit. Dann nach Omegna und am Ortasee entlang nach Pettenasco.-oder über Gotthard entlang am Lake Maggiore bis Verbania, Gravelona Toce, Omegna, und schließlich nach Pettenasco

Per Zug über Basel, Domodossola ca.6 Std. (Gleisnost hilft weiter)

Per Flugzeug nach Mailand mit Zug oder Shuttletaxi weiter bis Centro d´Ompio

Die tägliche Yogapraxis wird deine Yoga-Erfahrung bereichern und vertiefen. Wir üben in einem bezaubernden Kuppelbau, dem Dom. Wir üben Yoga auf achtsame Weise für die eigenen Bedürfnisse und Gegebenheiten. Das Seminar ist sowohl für langjährig Übende als auch für Anfänger*innen geeignet.



Unsere Tage werden so aussehen:

Den Tag beginnen wir mit einer **stillen Meditation** (optional)

Nach dem Frühstücksbuffet haben wir Zeit für **ausgiebig Yoga** (2,5 Std.)

Nach dem **leckeren vegetarischen Essen** (Diatwünsche bitte Mitteilen) gibt es Zeit um die **Seele baumeln zu lassen** am **Pool**, im Park oder bei Spaziergängen oder Ausflügen in die Umgebung.

Am Montag und Mittwoch werden wir nachmittags Yoga -teils mit Hilfestellungen- und **Pranayama** praktizieren, und haben dann nach dem köstlichen Abendessen frei.

Am Dienstag steht der Nachmittag offen für eigene Bedürfnisse.

Nach dem Abendessen gibt es ein **Yoga Nidra** Angebot.

Mitbringen solltet ihr neben euren persönlichen Sachen, ein Tuch für die Übungsmatten (diese sind im Seminarhaus vorhanden), eine Decke zum Zudecken für die Entspannungsphasen und einen Notizblock.



Es gibt unterschiedliche Zimmerkategorien im Centro d`Ompio:

Doppelzimmer und Mehrbettzimmer, manche Zimmer haben Dusche u.WC, einige Etagendusche. Es gibt Zimmer mit Seeblick und welche mit Waldblick.

Es gibt die Möglichkeit ein Doppelzimmer auch Einzel zu belegen. Daher variieren die Preise für 4 Nächte mit Vollpension von 460.-€ im Einzelbelegten DZ mit WC/D mit Seeblick / und 440.-€ mit Waldblick

Im Einzelbelegten DZ mit Etagendusche und Waldblick 400.-€

Zu zweit im DZ pro Person: DZ mit WC/D und Seeblick 320.-€/ mit Waldblick 300.-€

DZ mit Etagendusche und Waldblick 280.-€

Dreibettzimmer mit WC/D und Waldblick zu zweit: 300.-€/ Pers. Zu dritt 280.-€/Pers.

Anmeldung: Yoga-Osterferien am Ortasee 21. – 25. April 2019

.....
Datum

.....
Vorname / Name

.....
Adresse

.....
Telefon

.....
E-mail

.....
Ich buche folgende Zimmerkategorie:.....für€

Hiermit bestätige ich, dass ich keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen habe, die nicht mit dem Arzt abgeklärt sind. Ich nehme am obigen Seminar in eigener Verantwortung teil.

.....
Ort / Datum

.....
Unterschrift

Bitte gleich verbindlich anmelden mit der Anzahlung von 100.-€ an Maruma Mundhaas. Der Restbetrag wird 6 Wochen vor Seminarbeginn zum 10. März 2019 fällig.

Bei Rücktritt (bitte schriftlich):

Bis 31. Januar 19 muss leider die Anzahlung einbehalten werden. Bei Rücktritt danach wird der Gesamtbetrag fällig. Falls der Platz von einer/m nachrückenden Teilnehmer*In besetzt werden kann, entfällt diese Stornogeühr.

Absage:

Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, das Seminar bis spätestens 28. Februar 2019 abzusagen.

Bankverbindung für die Yogaseminar Kosten 275.-€ (Frühbucher bis Ende Dezember 2018 255.-€)

Maruma Mundhaas IBAN: DE05 6809 0000 0007 3116 05 BIC: GENODE61FR1
Volksbank Freiburg

Kosten für die Unterkunft bitte gesondert überweisen, ebenfalls auf obiges Konto mit Vermerk Centro d`Ompio. Welche Unterkunftsvariante ihr möchtet, könnt ihr gerne mit mir genauer besprechen. Vielen Dank.

Ich freue mich auf diese besonderen Tage um tiefer in die Yogaerfahrung mit Euch einzutauchen.