

SOMMERFREUDEN UND FUNKEN

7. bis 14. Juli 2024

@Metta Villa, Salies-de-Béarn, France

mit Elisa Malinverni und Manuela Peverelli

Im Sommer scheint vieles leichter und freudvoller; wir stehen einfacher auf, verbringen viel Zeit draussen, schwimmen in Flüssen, Seen oder im Meer, machen Feuer unter freiem Himmel und sitzen bei Vollmond draussen. Diese Nähe zur Natur und den Elementen verbindet und entspannt.

Auch in unserer Yogapraxis gibt es immer wieder einen Sommer: Eine Phase, in der wir Neues entdecken, uns stark verbunden fühlen und ungeahnte Potenziale in uns erwachen. In der Yoga-Philosophie steht das Feuer (Tapas) auch für den Schritt von Leidenschaft und Begeisterung zu nachhaltiger Entschlossenheit.

Im Rahmen von diesem Retreat gehen wir mit folgenden Fragen auf die Reise:

- Wie nutzen wir diese Funken sommerlicher Leichtigkeit, um sie in Tapas umzuwandeln?
- Wie finden wir Freude in den immer wiederkehrenden Zyklen des Alltags und der Jahreszeiten?
- Wie bleibt uns die Leichtigkeit und Freude in der Praxis erhalten, auch wenn diese durch Wiederholung hin und wieder fade wird?

In unserer gemeinsamen Woche kosten wir den Sommer in seiner ganzen Fülle aus: Wir lassen uns das bunte Gemüse des Metta-Gartens schmecken, kühlen unser Feuer im Wasser ab und begeben uns auf die Spielwiese des Körpers mittels kreativen und achtsamen Asana-Klassen. Wir erkunden, wie und wann wir uns lebendig fühlen und wie wir das nötige Tapas (innere Entschlossenheit) aufbringen, um diese Leichtigkeit mit nach Hause zu nehmen.

Kosten:

CHF 1250.- im Doppel-/Zweibett-Zimmer (2 Personen)

Einzelzimmer - Preis auf Anfrage

Mit einer Anzahlung von CHF 250.- ist dein Platz definitiv reserviert.

Eingeschlossen:

- 7 Übernachtungen
- 3 vegetarische/vegane Mahlzeiten pro Tag
- jederzeit Tee & Früchte
- alle Yogaklassen
- Benützung der Yoga-Matten und -Hilfsmittel (Kissen, Decken, Blöcke, Gurte)
- Benützung des privaten Aussen-Pools (nicht geheizt)

Nicht eingeschlossen:

- Reisekosten und Taxifahrten
- Massagen / Energiearbeit
- Sauna (5 Euro pro Nutzung)

Anreise:

Mit der Bahn über Paris nach Orthez oder Puyoo, oder per Flug nach Bordeaux. Taxi-Abholdienst von und nach Orthez/Puyoo.

Infos & Anmeldung:

Manuela: umaiscoming@gmail.com

Elisa: info@elisamalinverni.com