

Yoga und Wandertage in Kroatien

19.09. – 26.09.2020



Hotel Televrin - kulinarischer Ruhepol für spektakulär schöne Inselwanderungen

Weil es im letzten Jahr so wunderschön war findet auch 2020 wieder ein Yoga Urlaub in Kroatien statt. Auf der wunderschönen Insel Nerezine möchten wir gemeinsam Yoga und Urlaub machen, die Natur erkunden und die Seele baumeln lassen.

Das Hotel befindet sich - wunderbar gelegen - am ruhigen Hafen von Nerezine, die Zimmer

haben entweder Meer- oder Bergblick. Es wurde vor wenigen Jahren aufwendig umgebaut, hat schöne, helle, individuell gestaltete Zimmer, Bücher und touristische Materialien mit reichlichen Anregungen, gute Betten und Sanitäranlagen, einen großen Gastraum, exzellentes, reichhaltiges Frühstücksbuffet (frischer Obstsalat, Gemüse, Säfte, gute Käse- und Wurstspezialitäten, Eier etc.). Von dort schaut man durch Fenster auf den großen, L-förmigen, verglasten Wintergarten, in dem man ebenfalls sitzen, frühstücken und tafeln kann, mit Hafen- und Meerblick. Einfallsreiche Küche, sehr ordentliche Portionen von immer hoher Qualität. Hervorzuheben besonders die frischen Fischgerichte und die Nachspeisen. Rezepte teils streng gehütetes "Staatsgeheimnis". Herzliche deutsch-kroatische Leitung, motiviertes und aufmerksames kroatisches Team. Ausgangspunkt für Wanderungen, naher Strand, ebenfalls unweit eine interessante Klosteranlage.

Yogaferien sind eine tolle Möglichkeit, alle Sorgen und Ängste hinter sich zu lassen. Der Alltag ist oft so belastend, dass wir erst wieder lernen müssen, uns zu entspannen. Einfach mal loszulassen, um unbeschwert zu entspannen? Yogaferien sind die perfekte Möglichkeit dafür!

Iyengar Yoga ist ein besonders anspruchsvoller und kraftvoller Stil des Hatha Yoga und ist bekannt für präzises Üben. Es entsteht eine gute Ausrichtung des Körpers



Yoga wirkt auf Muskeln, Organe, Hormone und Nervensystem. Es verbessert unsere Koordination und Konzentration, fördert Ausdauer und Gleichmut, Begeisterung und Mut.

Unsere Yogareisen finden an Orten statt, die neben dem Yoga unsere Seele öffnen und uns empfänglicher machen für Schönheit, Energie und Feinstoffliches - in uns und um uns herum.

Die Kommunikation mit der Seele, der Kontakt zum eigenen Inneren kann bei uns allen noch besser werden.

Aus dieser Verbindung heraus ergibt sich dann Neues in der äußeren Welt, mit anderen und für sich selbst. Der Körper muss eingebunden sein in diese Reise, er hält den Kontakt nach innen. Yoga ist ein ideales Werkzeug für diese Verbindung und die Vertiefung der eigenen Erfahrungswelt.

Wir üben täglich 3 Stunden am Morgen. Nach dem Frühstück können wir die herrliche Umgebung erkunden, zum Schwimmen, Wandern etc.

Angehörige, die nicht Yoga praktizieren möchten, können selbstverständlich ebenfalls dabei sein. Bitte um zeitnahe Anmeldung.

Eure Hannelore

Nähere Infos auf: www.iyoga-nastaetten.de
oder auf Nachfrage Telefon: 06772/2290, E-Mail: info@iyoga-nastaetten.de