



Ganzheitliches Erlebnis

Stärke dein inneres Gleichgewicht mit einem Wohlfühlprogramm aus täglich zwei angeleiteten Yoga-Einheiten, Naturverbundenheit und einer ausgewogenen Verpflegung in einer wunderbaren Umgebung.

Liebe für Yoga

Die inspirierende Umgebung erlaubt es dir, dich voll und ganz auf deine Asanas, Pranayamas und das Meditieren zu konzentrieren und so schnell Fortschritte in deiner Yogapraxis zu erlangen.

Zeit für dich

Auf der Suche nach seelischem und körperlichem Wohlbefinden sowie neuer Lebensenergie wirst du nach einem Yoga Retreat erfüllt sein und neue Motivation und Kraft mit nach Hause nehmen.

Alexander wohnt seit vielen Jahren in Köln wo er Yogakurse und Workshops gibt. Bisher führten ihn seine Retreats nach Portugal und nach Gran Canaria. Nun hat er in Sizilien die Villa Vela Vega entdeckt. Alexanders Yogastil basiert auf einer klassischen Ausbildung im Hathayoga und Weiterbildungen u.a. in Iyengar Yoga, Vinyasa Yoga und Kundalini Yoga. Als Musiker fühlt er sich auch dem Mantra singen sehr nah was genauso wie eine theoretische Einführung in die Yogaphilosophie Teil des Retreats ist.

Der Ablauf

Jeder Tag beginnt am Morgen mit HathaYoga. Danach gibt es viel freie Zeit zum eigenen Gestalten. Ausflüge in die nahe Umgebung, Baden im Meer, Sonnen und Spazieren gehen am weiten weißen Sandstrand oder im wunderschönen Garten der Villa sorgen für ein entspanntes Urlaubsfeeling.

Am Abend können gemeinsames Mantra singen und musikalische Sessions stattfinden.

Eine zweite Yogaeinheit rundet den Tag ab. Jede Yogaeinheit dauert zwischen 90 und 120 Minuten. Der Kurs ist so aufgebaut, dass auch AnfängerInnen willkommen sind.

Die Tarife

Die Preis für 7 Tage: Tarif A 249€ (11 Yogaeinheiten morgens und abends)

Tarif B 199€ (7 Yogaeinheiten morgens oder abends)

Ab 5 TeilnehmerInnen Tarif A wird es täglich zwei Yogastunden geben, ansonsten nur 1x täglich. Im Preis enthalten ist: Tee oder Wasser den ganzen Tag - tägliche Yogapraxis morgens / abends, Mantra singen Abende, Yogaphilosophie

Info & Anmeldung

Infos Kurs: www.yogalex.de

Tel: 0049174 8184647

Email: info@yogalex

Infos Unterkunft: Bitte auf der Website der VELA VEGA www.vela-vega.com die gewünschte Unterkunft zum Workshop buchen