

YOGA , KLANG und ME(E)HR



Tina liebt reisen, Neues zu entdecken und immer wieder zu lernen und loszulassen. Meist wohnhaft in Berlin hat sie nun Sizilien entdeckt und möchte mit diesen angebotenen Auszeiten dazu auffordern die Seele baumeln zu lassen, den Alltag eine kleine Weile zu vergessen, sich zu verbinden mit dem Moment und der Wahrnehmung des eigenen Seins.

Einzige Voraussetzung für diese Auszeit, ist die Offenheit für neue Erfahrungen und den Mut loszulassen.

Tina's Yogastil basiert auf einer klassischen Ausbildung im Hathayoga und ist geprägt von vielen Erfahrungen im Tanz und Bewegungstheaterbereich. Die Anwendung von Klangschalen kommt in den Yogastunden bereichernd hinzu.

Wir beginnen jeden Morgen mit kurzen Meditationen, Atemübungen und Yoga. Danach widmen wir uns einem vollwertigen Frühstück und starten in den Tag nach dem Motto: Vieles kann – Nichts muss

Beispiele:

- Ausflug zum Markttag nach Licata
- Spaziergang zum Castello Falconara
- Tal der Tempel Agrigento
- Mandalas legen oder malen im wunderschönen Garten der VELA VEGA
- Klangmassagen
- Lagerfeuer am Meer oder im Garten
- Strand und Baden im Meer

Eine entspannende Yogaeinheit rundet den Tag ab.

Am letzten Abend dürft ihr euch auf eine Klangreise freuen.

Preis für 5 Tage = 320 Euro

Im Preis enthalten ist:

- Tee oder Wasser den ganzen Tag
- tägliche Yogapraxis morgens und abends (außer am Ausflugstag zum Tal der Tempel -keine Abend Yogastunde)
- Ausflug und Eintrittspreis zum Tal der Tempel
- Eine individuelle Klangmassage pro Person

Anmeldung über tinagruen@gmx.net

Unterkunft:

Bitte auf der Website der VELA VEGA www.vela-vega.com die gewünschte Unterkunft zum Workshop buchen. Alle TeilnehmerInnen können individuell an- und abreisen und die Dauer des Aufenthalts vor und nach dem Workshop selbst bestimmen. Eine Verlängerung ist grundsätzlich möglich.

Verpflegung (optional):

Frühstück: Kosten: 5,-€

In der Gemeinschaftsküche steht alles bereit, um die Mahlzeit für einen gelungenen Start in den Tag selbst zusammenzustellen. (Kaffee, Tee, Müsli, Obst, Nüsse, Brot, Milch, Saft, Joghurt)

Mittagessen: Kosten: 10,-€

Es stehen leichte Antipasti auf der Terrasse bereit. (Salate, Tomate & Mozzarella, Oliven, Käse, Brot)

Abendessen: Kosten: 10,- bis 25,-€ Das Abendessen ist mit einem Event verbunden, das gemeinsam erlebt werden kann: Anreisetag: in der VELA VEGA hausgemachtes veganes Gericht (15,-€)

- Ausflug nach Licata mit Abendessen in einer Pizzeria (ca.10,-€) 2. Abend: Gemeinsames Kochen in der VELA VEGA (15,-€)

- Weinverkostung auf dem Landsitz eines Winzers mit ausgewählten Antipasti (25,-€) 4. Abend: Gemeinsames Grillen in der VELA VEGA (20,-€)

- Catering aus einem umliegenden Restaurant oder Abendessen im Restaurant Falconara oder der Beachbar in Panamabeach, jeweils 2km zu Fuß am Strand entlang (15,- bis 20,-€)

- Sizilianische Köstlichkeiten zubereitet von der Sizilianerin Cettina in ihrer Villa am Meer. (25,-€ inkl. Getränke)

Wein steht aus der lokalen Vinoteca in der VELA VEGA gegen eine Spende zur Verfügung. Ist die Spendenkasse gut gefüllt wird, gibt es rot, weiß und rosé vom Fass. Salut!

Anmeldung über tinagruen@gmx.net oder kontakt@vela-vega.com

Organisatorisches: Die Arrangements auf dem Weingut und bei Cettina finden ab 5 TeilnehmerInnen statt. Die oben genannten Verköstigungen sind optional und für den Zeitraum des Workshops angedacht. Vor Ort gibt es zwei Gemeinschaftsküchen und große Terrassen, wo gemeinsam gekocht und gegessen werden kann. Für den Transport zu den Events, Abendessen oder Ausflügen wird ein lokaler Taxifahrer engagiert, der exklusiv für die VELA VEGA fährt. Selbstverständlich kann bei Ankunft am Flughafen auf eigene Kosten ein Mietwagen gemietet werden. Weitere Information zur VELA VEGA unter: <https://www.vela-vega.com>