

Lanzarote - Eine Woche für Dich

Wilde Wolken Zen und Meditatives Yoga

14. September bis 21. September 2019

Charco del Palo LANZAROTE



Saajid Zandolini, Maria Bersin

*

Wer bist du? Wie hast du bisher dein Leben gelebt? Überhörst du immer noch die leise Stimme welche dich nach Hause ruft?

Bist du bereit dem Unbekannten, das dich in schlaflosen Nächten wachhält, dich in der Mitte einer Unterhaltung verstummen lässt, dich in einem Lied und einer Umarmung weit und offen hält, zu folgen?

In einem Energiefeld der Selbsterforschung, Selbstversenkung und Selbsterfüllung erinnern wir uns daran warum wir wirklich „hier“ sind und wie dies gelebt werden kann.

Yoga – Meditation – Selbsterkenntnis

Unser Programm:

ab 6.30 Uhr offenes Meditieren (freigestellt)

7.45 - 9.15 Uhr Meditatives Yoga mit Maria (teilweise am Meer)

9.30 Uhr Frühstück (Früchte der Region und Nüsse etc.)

10.30 – ca.12.30 Uhr Wilde Wolken Zen

ca.13.00 Uhr Mittagessen (Hauptmahlzeit) und freier Nachmittag

18.00 – 19.00 Uhr leichtes Abendessen

19.00 – ca. 21.00 Uhr Wilde Wolken Zen

ab ca. 21.00 Uhr offenes Meditieren (freigestellt)



Charco del Palo ist ein kleiner Badeort mit der Möglichkeit zum Nacktbaden im Nordosten Lanzarotes fernab vom Massentourismus. Wilde, fast unberührte Natur, Felsküste und Dünenlandschaft, schwarzes Lavagestein, Sonne, Wind und Meer bieten die Möglichkeit, die Naturelemente intensiv zu erleben. Die ruhiggelegenen Apartments, meist mit Pool, liegen nahe am Meer. Die Apartments verfügen über ein oder zwei Schlafzimmer, jeweils mit Doppelbett, und liegen preislich zwischen 30 und 70 Euro pro Tag.

Die Retreatwoche findet in der Casa Arrieta statt, einem neu renovierten, ruhig gelegenen Haus nahe am Meer mit schöner Terrasse und Meeresblick aus dem Gruppenraum.

Die Gruppe beginnt am Samstag 14. Sept. um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Samstag 21. Sept. ca. 11.00 Uhr mit einem Brunch

**Kurs-Kosten inklusive Verpflegung (ohne Unterkunft):
700 Euro**

Transport von und zum Flughafen per Taxi (evtl. Carsharing)

Für weitere Auskünfte und Anmeldungen könnt Ihr Euch gerne per E-Mail oder telefonisch an Saajid und Maria wenden:

Interessenten erhalten eine Liste der Apartments mit Beschreibung und Preisangaben. Bei der Buchung und eventuellen Verlängerung des Aufenthaltes auf Lanzarote ist Euch Maria, die vor Ort lebt, gerne behilflich.

**saajid@herzundstille.ch
Tel: 0041 061 361 40 86**

**maria@yoga-lanzarote.net
Tel: 0034 928 529 674**

www.herzundstille.ch

www.yoga-lanzarote.net



Voraussetzung zur Teilnahme am Retreat ist Selbstverantwortung, psychische Gesundheit und die Bereitschaft mit dem Herzen zu hören.

