

Yoga über Neujahr am Strand von Goa/Indien



Yoga, Meer und Palmestrand

mit Anthony Lobo und Marina Alvisi

aus Pune/Indien und Berlin



30. Dez'12 bis 12. Jan'13 - YOGA

13. bis 15. Jan'13 - Ayurveda/Pranayama

16. bis 20. Jan'13 - Hampi

“Verlaß Berlin mit seinem dicken Sande,

komm mit nach Indien, nach dem Sonnenlande” (Heinrich Heine)

Anthony Lobo, Priester, 1962-1978 Meisterschüler und Assistent von B.K.S. Iyengar, dem Yoga-Meister aus Pune/Indien. Praktiziert und unterrichtet Yoga seit ca. 50 Jahren. Seit 2002 lebt und lehrt er gemeinsam mit Frau Marina in Berlin und Indien. **Marina Alvisi**, übt in der Iyengar-Tradition seit '88; Training am R.I.Y.M.I. in Pune 1999-2007

Unterrichtssprache: Deutsch/Englisch.

Anthony und Marina laden ein zu einer Reise in unsere eigene Mitte im Ursprungsland des YOGA

Anmeldung / Info über Marina

Tel. 0049-(0)30-78 00 62 06 Email: marinaalvisi@hotmail.com

Yoga über Neujahr am Strand von Goa 2012/13

Programm:

- Yoga: beginnt am 1. Tag abends, endet am letzten Tag abends. Unterricht tägl. 2 Einheiten a 2h. Der Tag beginnt und endet mit Yoga. 2 unterrichtsfreie Tage zum Relaxen oder Ausflüge (z.B. Tempel, Gewürzfarm, Strände, Märkte, Old Goa, Panjim/Hauptstadt, Hinterland, Rikshafahrten, Krokodile, Sozialprojekte, Krippentour, Kirchen, Tempel etc.). Wir feiern gemeinsam **Neujahr** unter Palmen.
- Ayurveda: tägl. 3 Einheiten; 1x morgens Pranayama, 2x Ayurveda: Vortrag, Gespräch, Fragen, s. Extrablatt.
- Hampi: evtl. Gruppenreise zur historischen hinduistischen Tempelstadt mit Marina, je nach Interesse.
- Leitung: Marina steht euch allzeit mit Rat und Tat zur Seite.

Seminarziel zu Yoga: Vertiefung der Yogakenntnisse durch eine sinnvolle Kombination der verschiedenen Yoga-Disziplinen: Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemtechniken), Dhyan (Meditation), Savasana (Tiefenentspannung), Chanten (Tönen). Ruhe + Frieden finden. Erholung und Wohlempfinden an Leib und Seele. Sich vom Meer, Himmel, Sonnenuntergang und von der lebendigen Atmosphäre Indiens inspirieren und tragen lassen. Yogische, buddhistische, christliche u.a. Betrachtungsweisen. Eine Brücke schlagen zw. Ost und West.

Seminarort, Klima, Umgebung:

Unsere Pension liegt direkt am Strand, genannt Colva Beach, dem längsten Sandstrand Goas. In 10 Minuten läuft man nach Colva. Goa ist ein kleiner Bundesstaat an Indiens Westküste, im Winter ein beliebtes Erholungsparadies für In- und Ausländer. Es erwarten uns: herrliche Farben und Licht, bunt gekleidete freundliche Menschen, traumhafte Sandstrände, unter Kokospalmen versteckte Dörfer, Reisfelder, Wasserbüffel, aber auch Einblicke in die Schattenseiten Indiens, z.B. Armut, Kinderarbeit, Plastikmüll. Wenn abends die Sonne das Meer küßt, breitet sich eine friedvolle Stille über dem Land aus. Goanesen gelten in Indien als Lebenskünstler. Es ist ein sehr freundliches Volk, das eine eigene Mischung aus indischem und christlichem Lebensstil entwickelt hat, in 400 Jahren portugiesischer Kolonialzeit. Gesprochen wird: Englisch, Konkani, Portugiesisch, Hindi. Zu dieser Jahreszeit hat es in Goa Temperaturen von 20-33 Grad C, jeden Tag Sonne und blauen Himmel. In direkter Umgebung liegen die Orte: Benaulim, Colva und die Stadt Margao (farbenfroher Basar). Busse, Rikshas und Taxis sind überall preiswerte Fortbewegungsmittel und ein echtes Erlebnis.

Anreise: Individuell. Via Flug nach Goa/Indien ("Dabolim International Airport"/GOI). Via Taxi nach Colva Beach zum Hotel (ca. 30 Minuten). Abholservice möglich. Die Flug/Reisekosten sind nicht im Preis enthalten.

Teilnahme, Anmeldung, Rücktritt:

Anmeldung schnellst möglich. Der Platz ist gesichert nach schriftlicher Anmeldung (Formular) und einer Anzahlung von EUR 350. Berücksichtigung erfolgt nach Zahlungseingang. Teilnehmerzahl max. 12 Personen. Bei Rücktritt bis zum 25. Nov '12 werden EUR 30 einbehalten. Bei Absage nach dem 25. Nov '12 sind die Kurs- und Hotelkosten fällig, außer bei Stellung eines Ersatzteilnehmers. Sollten bis zum 25. Nov '12 nicht genügend Anmeldungen eingehen, können Kurs und Hotel kostenfrei abgesagt werden; die bezahlten Kurskosten werden dann erstattet. Unterkunft und Verpflegung zahlt jeder Teilnehmer direkt vor Ort ans Hotel. Die Unterkunft gilt mit der Anmeldung als verbindlich gebucht. Reiserücktritt/Abbruchversicherung ist angeraten.

Kosten in Euro:

Kurskosten:	Y o g a	30. Dez '12 - 12. Jan '13	€ 650
Kurskosten:	Ayurveda	13. - 15. Jan '13	€ 100
Reise nach:	Hampi	16. - 20. Jan '13	wird vor Ort organisiert

Zuzüglich: Flug, Unterkunft (für 2 Wochen ca. € 120 im Do-Zi / € 240 im E-Zi) plus Verpflegung (nach Verzehr)

Unterbringung, Essen, Massage:

Wir wohnen in einer netten, kleinen Anlage, direkt am herrlichen weißen Sandstrand von Colva Beach, 10 Min. abseits vom Ort und Rummel. Atmosphäre freundlich familiär. Zimmerausstattung sehr schlicht. Einzel- und Doppelzimmer mit DU/WC und Ventilator. Mit hauseigenem Restaurant am Meer. Liegestühle unter Palmen. Das Essen kann jeder auf seine Bedürfnisse abstimmen: große Auswahl an indischen und kontinentalen Gerichten. Man kann sich auch mit preiswerten ayurvedischen **Öl-Massage** verwöhnen lassen, bequem an Ort und Stelle!

Ayurveda/Pranayama:

Mit Anthony und **Dr. Ajit Joshi**, ein befreundeter ayurved. Arzt aus Pune. Marina übersetzt ins Deutsche. Infos siehe Extra-Blatt.

Unterrichtende Personen:

Anthony Lobo, geb. 1933 in Bombay, stammt aus Goa. War 41 Jahre lang kath. Gemeindepfarrer in Pune/Indien. Initiator vieler Hilfsprojekte in Indien für Arbeiter, Frauen und Straßenkinder. 16 Jahre lang Meisterschüler und Assistent von B.K.S. Iyengar, Pune. Übt/lehrt Yoga seit ca. 50 Jahren in Indien/Deutschland. Die Brücke zu schlagen zwischen westlichen und östlichen mystischen Traditionen sieht er als seine Lebensaufgabe an.

Marina Alvisi, geb. 1958 in München, ehemals Architektin, Heilpraktiker Psychotherapie (HPG), seit 1999 unterwegs in den mystischen Traditionen des Yoga, Sufis und Christentums. Verheiratet mit Anthony seit 2002. Interreligiöser/kultureller Dialog.

