

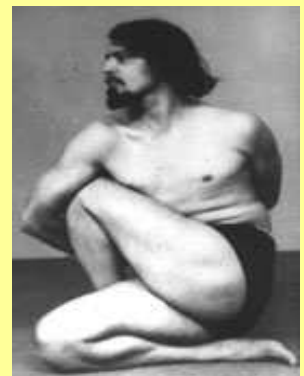
Pranayama-Yogaferien in „Bella Italia“



mit Anthony Lobo und Marina Alvisi

aus Pune/Indien und Berlin

in Monopoli vom 6.-11. September '12



Anmeldung / Info über Marina

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

Pranayama-Yogaferien in Monopoli/Italien, Do, 6.9. – Di, 11.9.2012

Yoga-Kurs-Programm:

Yoga: Der Tag beginnt und endet mit Yoga; gesamter Unterricht: 18 x 60 Minuten, tägl. 2 x 2 Stunden
Dazwischen ist unterrichtsfrei zum Relaxen oder für Badeausflüge zum Meer.
Sonstiges: Nachruhe 21-22 Uhr. Erster Tag - Anreise tagsüber bis 18 Uhr. Ende/Letzter Tag - mit Mittagessen.

Seminarziel-Yoga: Pranayama ist Schwerpunkt! Sich Zeit und Raum für diese feine Arbeit gönnen. Erweitern, Vertiefen und Verfeinern der Pranayamakenntnisse. Die innere Süsse, Duft und Klarheit erleben, die Pranayama schenken kann. Darüberhinaus eine sinnvolle Kombination der 8 Yogastufen: Yama/Niyama (Einstellung), Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Kunst der Atemlenkung), Pratyahara (Zurückziehen der Sinne), Dharana/Dhyan/Samadhi (Konzentration/Meditation/Versenkung). Jede Yoga-Einheit ist so aufgebaut.
Weitere Ziele: Geschicklichkeit und Achtsamkeit in Körper und Geist schulen; Freude am Rhythmus, am Ton und an der Fülle des bewußten Atems finden; Empfindungen von Glückseligkeit, Zufriedenheit und Wohlempfinden einüben; Erholung an Leib und Seele; Ruhe + Frieden finden; sich von Mutter Natur, von Sonne, Himmel und Meer und von der Gruppe tragen lassen. Yogische, buddhistische, christliche, sufische u.a. Betrachtungsweisen fließen in den Unterricht mit ein. Wir schlagen eine Brücke zwischen westlichen und östlichen geistigen Traditionen.

Anreise: Unser Haus liegt außerhalb der Kleinstadt **Monopoli**, ca. 10 Minuten vom Meer entfernt, ist nur per Auto erreichbar. Anreise via Bahn (Monopoli) oder Flugzeug möglich. Beide Flughäfen Bari/ BRI und Brindisi/BDS sind gleich weit entfernt, ca. 1 Stunde Fahrtzeit. Preiswerte Flüge nach Bari. Abhol/Taxiservice vom Bahnhof oder Flughafen möglich, Kosten: ca. EUR 60 proTaxifahrt/4 Pers. zum Flughafen, ca. EUR 10 zum Bhf.

Umgebung, Haus, Essen: Tiefstes Süditalien, wild, schön, ursprünglich, wenig Infrastruktur. Monopoli liegt in der Provinz Apulien, ganz untem am italienischen Stiefel – an der Hacke, zwischen Bari, Brindisi und Lecce. Die bekanntesten Wahrzeichen Apuliens sind die TRULLI, die runden Häuser. Apulien und Kalabrien zählen zu den schönsten Regionen Italiens. Traumhafte Kulissen, Apuliens spektakuläre Küste und manch alte Bauschätze (z.B. Adelspaläste in Lecce). Es lohnt sich noch ein paar Tage zu bleiben und die Region zu bereisen. Das Klima ist im September ideal, auch zum Baden.

Unser Haus heißt „*vasudeva - centro yoga solare*“. Das Zentrum wurde vor vielen Jahren von 2 Schülern von Sri Aurobindo, Auroville/Indien gegründet, von Antonio aus Mailand und von Margot aus Bozen. Das *centro solare* liegt idyllisch, mitten in Hügeln. Es ist ruhig, still und ländlich dort, ein idealer Ort für Retreats. Die **Zimmer** sind einfach und hübsch, 2-Bett und 3-Bett-Zimmer die evtl. auch einfach belegt werden können. Das leckere **Essen** ist vegetarisch und wird frisch für uns zubereitet. Wir bewohnen als einzige Gruppe das Zentrum, d.h. die Atmosphäre ist ruhig und familiär. Yoga üben wir in einem wunderschönen lichtdurchfluteten **Meditationsaal**, der extra für diese Zwecke errichtet wurde, s. Fotos. Rund ums Haus gibt es mehrere Sitzbereiche und Terrassen.

Man kann die Ruhe und Landschaft genießen, zum Meer zum Baden fahren oder in der nahegelegenen kleinen Stadt Monopoli schlendern. Bilder zum Haus und Umgebung unter: **www.vasudeva.it**

Margot ist die Seele des Zentrums und wird sich um uns kümmern.

Anja Reuffel aus Deutschland/Holland/lebt ganz in der Nähe und betreibt dort ihr eigenes Yogastudio. Auch sie wird uns mit Rat und Tat zur Seite stehen. Kontakt zu Anja: **www.yochi.it**, **Email: iyenyanja@hotmail.com**

Anmeldung: über Marina, Tel: 0049 - (0)30 - 7800 6206

Email: marinaalvisi@hotmail.com

Bankverbindung: Marina Alvisi, Kto: 640 235 255 Berliner Sparkasse BLZ: 100 500 00

Wir bitten um Anmeldung. Mit einer Anzahlung von E 150 sind Kurs und Zimmer gebucht.

Preise: **EUR 300,--** für Yoga-Kurs/Unterricht, zu zahlen auf o.g. Konto.
EUR 390,-- für 6 Tage/5 Übernachtungen incl. Vollpension. Wird vor Ort direkt ans „centro“ bezahlt.

Teilnahmebedingungen: Verbindliche Buchung durch Kurs-Anzahlung. Ein **Rücktritt** des Teilnehmers ist **bis zum 20. August** möglich. Bei späterem Rücktritt werden 60% der Kurskosten fällig, es sei denn jemand kann nachrücken. Wir können das Seminar bis zum **20. August** aus triftigen Gründen absagen. Nur die bereits bezahlten Kursgebühren werden dann zurück erstattet. Reiseversicherungen sind immer angeraten.

Unterrichtende Personen:

Anthony Lobo, geb. 1933 in Bombay, Inder, stammt aus Goa. War 42 Jahre lang kathol. Gemeindepfarrer in Pune/Indien. Initiator vieler Hilfsprojekte in Indien für Arbeiter, Frauen und Straßenkinder. 16 Jahre lang Meisterschüler und rechte Hand von B.K.S. Iyengar, Pune. Übt und lehrt Yoga seit ca. 50 Jahren in Indien/Deutschland. Sein Unterrichtsstil ist klar und direkt, geistig inspirierend, nährend, ruhig, intuitiv, poetisch und humorvoll.

Marina Alvisi, geb. 1958 in München. Übt Iyengar-Yoga seit `88. Gab `99 ihren Architektenberuf fürs Yoga auf. Seitdem unterwegs in den mystischen Traditionen des Yoga, Sufis, Christentums. Heirat in Indien `02 mit Anthony Lobo, Beginn der gemeinsamen Lehrtätigkeit. Heilpraktiker Psychotherapie (HPG), Gastdozentin am IgGB, transkultureller Dialog, singt im Chor. Ihr Unterrichtsstil ist klar, lebendig, kreativ, fröhlich, einfühlsam, achtsam.



Anthony und Marina, ciao!!