

# Yoga über Neujahr am Strand von Goa/Indien



## *Yoga, Meer und Palmestrand*

*mit Anthony Lobo aus Pune / Indien  
und Marina Alvisi aus Berlin*



**22.12. bis 24.12.10 Ayurveda/Pranayama**

**28.12.10 bis 10.1.11 Yoga**

**12.1. bis 15.1.11 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 Yoga seit '88; Training am R.Y.M.I. in Pune 1999-2007

Unterrichtssprache: Deutsch/Englisch.

Anthony und Marina laden ein zu einer Reise in unsere eigene Mitteleuropäische 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 2010/11

## Programm:

Ayurveda: tägl. 3 Einheiten; 1x morgens Pranayama, 2x Ayurveda: Vortrag, Gespräch, Fragen, s. Extrablatt.  
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 (Tempel, Gewürzfarm, Strände, Märkte, Old Goa, Panjim, Hinterland, Rikshafahrten, Krokodile, Sozialprojekte, Krippentour, Kirchen, Tempel etc.). Wir feiern gemeinsam **Neujahr** unter Palmen.  
Hampi: Gruppenreise zur historischen hinduistischen Tempelstadt mit Marina, nach Absprache.  
Reiseleitung: Marina und Anthony stehen 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:

Unser Hotel liegt direkt am Strand, genannt Colva Beach, dem längsten Sandstrand Goas. Goa ist ein kleiner Bundesstaat an Indiens Westküste, im Winter ein beliebtes Erholungsparadies für In- und Ausländer. Eine Bilderbuchlandschaft erwartet uns: kilometerlange Sandstrände, unter Kokospalmen versteckte Dörfer, grüne Reisfelder. 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, geprägt durch 400 Jahre portugiesische Kolonialzeit. Gesprochen wird heute: Englisch, Konkani, Portugiesisch, Hindi, usw.  
Zu dieser Jahreszeit hat es in Goa warme Temperaturen (25-35 Grad C), jeden Tag Sonne und blauen Himmel. In direkter Umgebung liegen die Orte: *Colva und Margao* (farbenfroher Basar). Busse, Rikshas und Taxis sind preiswerte Fortbewegungsmittel.

## Anreise:

Anreise individuell: Per Flug nach Goa/Indien ("Dabolim International Airport"/GOI). Per 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 (Direkt- Flüge sind begrenzt). Der Platz ist gesichert nach schriftlicher Anmeldung (Formular) und einer Anzahlung von EUR 300,--. Die Teilnehmerzahl ist auf 13 begrenzt. Berücksichtigung nach Zahlungseingang. Bei Rücktritt bis zum 25. November '10 werden EUR 30,-- einbehalten. Bei Absage nach dem 25. Nov '10 sind die Kurskosten fällig, außer bei Stellung eines Ersatzteilnehmers. Sollten bis zum 25. Nov '10 nicht genügend Anmeldungen eingehen, kann der Kurs von uns abgesagt werden, nur die bezahlten Kurskosten werden erstattet. Reiserücktritt/Abbruchversicherung ist immer angeraten. Flug und Hotel sind vom Teilnehmer auf eigene Rechnung zu buchen und zu bezahlen. Wir sind gern behilflich.

## Kosten in Euro:

Kurskosten:	Ayurveda	22. Dez '10 - 24. Dez '10	€ 125
Kurskosten:	Y o g a	28. Dez '10 - 10. Jan '11	€ 575
Reise nach:	Hampi	12. Jan '10 - 15. Jan '11	nach Absprache

zuzüglich Flug, Unterkunft (für 2 Wochen circa € 100 im Do-Zi / € 200 im E-Zi) plus Verpflegung.

## Unterbringung, Essen, Massage:

Wir wohnen in einer hübschen, kleinen Pension, einfache Ausstattung, hauseigenes Gartenrestaurant. Die Lage ist traumhaft, direkt am weißen Sandstrand von Colva Beach, 10 Minuten abseits vom Ort und Rummel. Einzel- und Doppelzimmer alle mit DU/WC und Ventilator. Einzelzimmer in begrenzter Anzahl. Das Essen kann jeder auf seine Bedürfnisse abstimmen: es gibt eine reiche Auswahl an indischen, asiatischen und kontinentalen Gerichten. Man kann sich jederzeit mit preiswerten ayurvedischen **Öl-Massage** verwöhnen lassen, bequem direkt vor Ort!

## 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, 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 zw. westlichen und östlichen mystischen Traditionen sieht er als seine Lebensaufgabe an.

**Marina Alvisi**, geb. 1958 in München, ehemals Architektin, Heilpraktiker Psychotherapie (nach HPG), heute unterwegs in der Yoga-Tradition und in der Sufi-Tradition. Verheiratet mit Anthony seit 2002. Interreligiöser/kultureller Dialog. Kinderhilfe in Indien.

