

Loslassen und Ankommen

Masoni de Susu - Sardinien – vom 16. - 22. September 2012

Die italienische Insel Sardinien im Zentrum des Mittelmeeres gehört zu den „Blauen Zonen“ der Erde. Das sind Orte, an denen ein überdurchschnittlich großer Anteil der Einwohner sehr alt ist und das glücklich und gesund.

In einer Studie wurden die Gemeinsamkeiten dieser Orte und des Lebensstils der über Hundertjährigen untersucht. Neben regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung, positiven Gewohnheiten gehen diese Menschen auch im Alter noch einer sinnvollen Aufgabe nach, haben ein Ziel. Sie schöpfen Selbstwertgefühl, Vertrauen und Stärke aus einer Glaubensgemeinschaft. Sie beherrschen die Kunst des Ausruhens, pflegen Freundschaften und haben einen starken Familienzusammenhalt.

Es gibt keine Garantie für ein langes, gesundes und glückliches Leben.

Doch haben wir die Möglichkeit im Alltag unsere eigene „Blaue Zone“ zu erschaffen.

Damit dies gelingen kann, laden wir interessierte Menschen ein mit uns eine Woche auf Sardinien zu verbringen. Wir haben uns bewusst für eine kleine Gruppe entschieden um ein individuelles Angebot für jeden Einzelnen zu ermöglichen. Es ist genügend Raum zum Innehalten oder Rückzug und Austausch mit Gleichgesinnten.

Veranstaltungsort:

Masoni de Susu ist ein Ort der Ruhe und Stille mit herrlichem Blick bis zum Meer. Durch die spürbare, angenehme Energie des Ortes fällt das Ankommen leicht.

Das Ferienhaus verfügt über vier liebevoll eingerichtete Doppelzimmer mit Dusche und WC sowie einem großen Gemeinschaftsraum mit komplett eingerichteter Küche.

Der (nächst größere) Ort Teulada im Süden der Insel ist ca. 12km entfernt. Der Strand Porto Pino ist mit dem Auto in ca. 20 Minuten erreichbar.

Umgebung:

Zu entdecken gibt es viele schöne Strände (z. B. Cala Domestica) und herrliche Landschaften. Eine halbe Stunde vom Festland entfernt befindet sich die Insel San Pietro (Carloforte).

Kursinhalte:

Yoga im Freien:

- Körper- und Atemübungen
- Tiefenentspannung
- Gehmeditation in der Natur

Ayurveda:

Einführung in die Lehre des Ayurveda und Yoga (Vorträge)

Gemeinsames Zubereiten und Genießen ayurvedischer Mahlzeiten am Abend

Einzelberatung auf Wunsch (Ayurveda und Yoga)

Tagesablauf:

1. Tag

individuelle Anreise, ab 19.00 Abendbrot

2. Tag

Nasenwäsche

Morgentrunk

7.30 bis 9.00 Yoga

9.00 Frühstück

Anschließend Besuch des Marktes in Teulada

Danach Zeit zur freien Verfügung

17.00 Einführung in Ayurveda und Yoga –Teil1-

18.00 Kochworkshop mit vegetarischen Gerichten der Ayurvedaküche

3. Tag

Nasenwäsche

Morgentrunk

7.30 bis 9.00 Yoga

9.00 Frühstück

11.00 Einführung in Ayurveda und Yoga –Teil2-

Anschließend Zeit zur freien Verfügung

18.00 Kochworkshop mit vegetarischen Gerichten der Ayurvedaküche

4. bis 6. Tag

Nasenwäsche,

Morgentrunk

7.30 bis 9.00 Yoga

9.00 Frühstück

Anschließend Zeit zur freien Verfügung

18.00 Kochworkshop mit vegetarischen Gerichten der Ayurvedaküche

7. Tag

Frühstück

Abreise

Weitere individuelle Angebote :

Einzelberatung Ayurveda und Yoga auf Wunsch

Tagesausflug nach Carloforte

Vorkenntnisse (Yoga, Meditation) sind nicht erforderlich.

Der Tagesplan kann leicht variieren.

Alle Angebote sind freiwillig.

Das Essen ist vegetarisch und wird nach ayurvedischen Richtlinien zubereitet.

Kosten:

648,- Euro pro Person im DZ.

Zielflughafen: **Cagliari**, die Anreise erfolgt individuell (Mietwagen empfohlen)

Flugbuchung ab Berlin Brandenburg schon möglich (06.01.2012)

Für weitere Informationen (Flugbuchung, Mietwagen) und nähere Einzelheiten bitten wir um Kontaktaufnahme.

Leistungen:

im Preis enthalten:

Yoga: 5x 90 Minuten Yoga

Ayurveda: 5x ayurvedischer Kochworkshop und Vorträge

Unterkunft, Zimmer mit Dusche/WC

Vegetarisches Frühstück, Abendessen incl. Tee, Café und Wasser

Seminarleitung:

Martina Kobs-Metzger, ausgebildete Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin, Buchautorin und leidenschaftliche Köchin. 1996 hat sie die ayurvedische Küche kennen und lieben gelernt. Für sie ist die ayurvedische Ernährung und Lebensweise eine Form von Genuss und Gesundheit.

Martina Kobs-Metzger: Tel.: 040-53 27 02 49

Mail: info@ayurveda-kochen.de, www.ayurveda-kochen.de

Daniela Widdig, Yogalehrerin BDY/EYU.

„Yoga ist für mich ein Weg um mich selbst besser kennenzulernen, mich so anzunehmen wie ich bin und dieses ICH BIN auch zu leben. In der Begegnung mit den Menschen, die sich mir anvertrauen, möchte ich einen Raum erschaffen, wo „du so SEIN darfst, wie du gerade bist“ und dir die Möglichkeit geben, zu erkennen „wo dein Weg ist“. Dich dabei ein Stück zu begleiten, erfüllt mich mit großer Freude und Dankbarkeit.

Daniela Widdig: Tel.: 030-47 53 02 64

Mail: info@santosha-berlin.de, www.santosha-berlin.de