



ENJOY YOURSELF!

16. bis 23. Mai 2024

Ein Yogaretreat für Genießer in der Provence

 *luiyoga*

Yoga, die unberührte Weite der Natur und Gaumenfreuden lassen dich mit allen Sinnen das Leben genießen. Besinnlicher Rückzug in seiner schönsten Form.

YOGA ist Lebensfreude! Dynamisch-fließendes **Hatha Yoga** & ruhige Übungsreihen aus dem **Yin Yoga, Pranayama & Meditation** begleiten dich in die Tiefe des puren Seins. Körper & Geist kommen zur Ruhe, du erlebst dich im Einklang mit der Natur. (Yogaunterricht für alle Level geeignet, kleine Gruppe, max. 10 TN.)

MAHLZEIT – Liebe geht durch den Magen!

Es mir eine große Freude, dieses Retreat als leidenschaftliche Köchin selbst zu bekochen. **morgens** warme, ayurvedische Getreidebreviationen, Nüsse, Trockenfrüchte, Kompott, Joghurt, frisches Obst. **mittags** reichhaltige Salate, köstliche Gemüsegerichte. kreativ & mediterran-orientalisch. **zwischen** Smoothies & Energiebällchen. **abends** Suppe,

marktfrischer Käse, knackiges Baguette. **VOILÀ! an einem Tag** französisches Frühstück mit duftenden Croissants, dann ein **gemeinsamer Ausflug in die Umgebung!**

NATUR La Haute Carpenée blickt über ein wunderschönes Tal, inmitten eines Naturschutzgebietes. Hier empfangen dich **Ruhe, Stille und Frieden**. Das grüne Meer der mediterranen Macchia im Morgennebel, alte Olivenbäume, knorrige Eichen und die unfassbare Weite des Sternenhimmels werden dich verzaubern! Das in Terrassen angelegte Grundstück bietet vielfältige Rückzugsmöglichkeiten zum **Lesen, Meditieren, Entspannen**.

WOHNEN Antike Fundstücke treffen auf modernes Design! In einem **stilvoll** ausgebautem alten Steinhaus befindet sich die große Wohnküche mit weitem Blick ins Tal. Sie geht in den offenen Wohnraum mit Kamin & Leseecke über. (*Grande Maison*: 3 Schlafzimmer, 2 Bäder. *Petite Maison*: 3 Schlafzimmer, 1 Duschbad, Küche, Wohn- und Esszimmer, Balkon)



ANREISE in Eigenregie

La Haute Carpenée, 83440 Callian. Flughafen NCE **Nizza**, dann 45 min mit Auto. (oder Bus, 5x tgl.)

KOSTEN

gesamt 1.120 € / **Early Bird** 1.100 € bis **20.3.2022**

- Unterkunft für 7 Nächte 400 € (Fremdleistung)
- 3 tgl. Mahlzeiten 320 € (inkl. Wasser, Tee, Café)
- Yogaseminar 400 € (2x tgl.: 12 YE, 22-24h)
Teilkosten für Yogaseminar als Präventionskurs anerkannt

ANMELDUNG & INFO

Lui Winckler
Yogalehrerin BDY/EYU
luiyoga.com@gmail.com
www.luiyoga.com
0172-3290808



 luiyoga

