

+ Indian  
Summer!  
NEU!

# ENJOY YOURSELF!

*16. bis 23. Mai 2020*

*26. September bis 3. Oktober 2020*

Ein Yogaretreat für Genießer in der Provence

 luiiyoga

*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!**

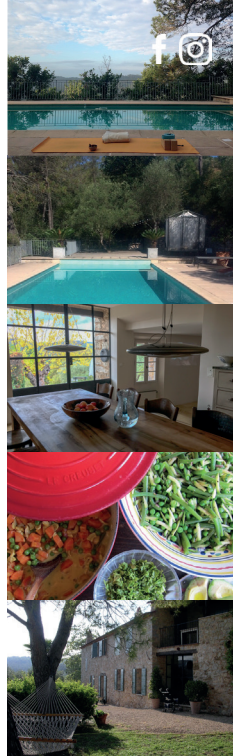
Es mir eine große Freude, dieses Retreat als leidenschaftliche Köchin zu bekochen.

**morgens** warme, ayurvedische Getreidebrei-variationen, Nüsse, Trockenfrüchte, Kompott, Joghurt, frisches Obst. **mittags** reichhaltige Salate, köstliche Gemüsegerichte. kreativ & mediterran-orientalisch. **zwischendurch** Smoothies & Energiebällchen. **abends** Suppe,

marktfrischer Käse, knackiges Baguette. **VOILÀ! an einem Tag** französisches Frühstück mit duftenden Croissants, dann **gemeinsam einkaufen & kochen!**

**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: 2 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** 1.070 € bis **21.2. / 3.7.2020**

- 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
- **Verlängerung** (+ So, 25.5./4.10. auf Anfrage)

### **ANMELDUNG & INFO**

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

