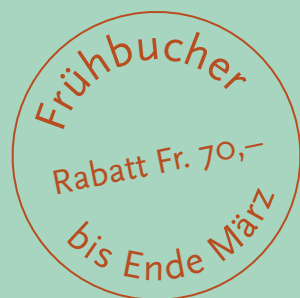
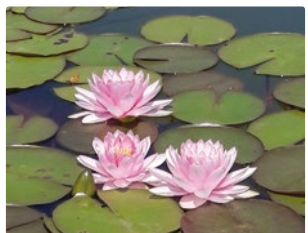
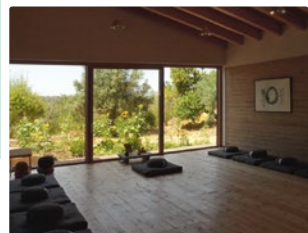




**YOGA UND FERIE IN DER ALGARVE, PORTUGAL
MIT ESTHER FUCHS | 13. – 20. SEPTEMBER 2019**

MITTEN IN DER STILLE





mehr Bilder auf www.casadasaguascalmas.com

YOGA UND FERIE IN DER ALGARVE, PORTUGAL

mit Esther Fuchs | 13. – 20. September 2019

Diese Yogawoche bedeutet Leichtigkeit, Entspannung und eine Langsamkeit, in der sich Freude entfalten kann. Der Tag beginnt friedlich, mit Schweigen, unterstützt von der friedlichen Atmosphäre des wunderschönen Hauses und Gartens. Vormittags machen wir Yogaübungen mit Muse und Genuss und erfahren uns »Mitten in der Stille«. Eine Wohltat für den Geist sind auch die Morgen-Zen-Meditationen mit Marcel Steiner. Wir werden zum Teil gemeinsam kochen – mit Gemüse aus dem eigenen Garten und es wird ein lockeres Kulturprogramm geben: zum Beispiel eine Fahrt nach Lagos und Tavira, ein hübscher Wochenmarkt, Ausflüge ans Meer, schwimmen, Yogaübungen am Strand und schöne Spaziergänge.



Esther Fuchs unterrichtet mit Begeisterung Yogaübungen und Yoga-philosophie. „Die Tradition und die klassischen Schriften des Yoga und auch ein paar neuere, unterstützen mein Leben seit Jahrzehnten auf kräftige Weise. Ich liebe diese fruchtbare Arbeit an Geist und Körper, die meinem Leben Richtung gibt und mir so am Herzen liegt.“

Anreise am 13. September 2019, Abreise am 20. September 2019 (individuell), maximal 14 Teilnehmer
7 Übernachtungen mit Vollpension, Yoga, Meditation (Kurszeit 18 h)
DZ 1000,- bis 1100,- Fr, EZ 1250,- bis 1350,- Fr. (nach Selbsteinschätzung), nur wenige EZ verfügbar
Abholservice ab Flughafen Faro: 26,- € (für 1-4 Personen), Frühbucherrabatt bis Ende März: Fr. 70,-
Nicht im Preis inbegriffen: Flug, Taxi, Essen auswärts bei Ausflügen, Anmeldeschluss 30. Juni 2019

