

# Yoga & Tanzen

Lebensfreude und Leichtigkeit auf Sardinien



## **Eingebettet in Yoga & Tanzen Zeit haben für...**

Dich - nette Menschen - gute Gespräche - unvergessliche Augenblicke - wunderbare Begegnungen - Inseleindrücke - traumhafte Strände - leckeres Essen .....

Magst Du Dir diese Zeit nehmen, um aufzutanken, Kraft zu schöpfen aber auch zur Ruhe zu kommen? Dann melde Dich rechtzeitig bei mir, denn die Teilnehmerzahl ist begrenzt (10 Teilnehmer).

**06. – 12. Oktober 2019**

Kosten: CHF 750 (CHF 650 Frühbucher bis 31.01.2019)

Inbegriffen: 6 Kurstage mit täglichem Tanzen und Yoga, Übernachtung, Verpflegung. Start: Sonntagabend mit gemeinsamem Nachtessen

Anmeldung und detaillierte Informationen per Mail oder Telefon. Ich freue mich über tanz- und yogabegeisterte Frauen und Männer (mit und ohne Erfahrung). Los geht's – jetzt bist Du am Zug!

**Ich freue mich auf Dich!**

## *über den Ort*



Angela stellt uns den wunderbaren Kraftort zur Verfügung und kümmert sich auch um unser leibliches Wohl, mit leckerem vegetarischem Essen. Für Yoga und Tanzen steht uns eine gemütliche Holzjurte zur Verfügung. Der ganze Platz lädt zum Verweilen und Zur-Ruhe-kommen ein, lässt uns innehalten und Kraft tanken. Wir wohnen etwas abseits in zwei liebevoll gestalteten sardischen Häusern. Die Insel mit ihrer unvergleichlichen Natur, die wir als Ressource vielfältig nutzen werden, ist eine wahre Schatzkiste.

## *über den Ablauf*

Um 8.00 Uhr starten wir mit Yoga in den Tag, Frühstücken gemeinsam und am Abend nach dem Abendessen werden wir tanzen (Power of Life, PoL), anschliessend lassen wir den Tag in unserer Unterkunft ausklingen. Für die Gestaltung des Tages gibt es viele Möglichkeiten: Der Besuch eines Marktes, Wandern (zum Beispiel einen Berg besteigen und einen Überblick über die Insel kriegen), Kaffee trinken, Eis essen, Strandspaziergänge, in der Sonne liegen, Zeit für Dich. Lass Dich von mir überraschen und inspirieren.

## *über mich*

Christiane Pietsch

Shiatsutherapeutin / Yogalehrerin / PoL Coach i.A.

Tel. 079 617 37 79

[www.liladuft.ch](http://www.liladuft.ch) /[info@liladuft.ch](mailto:info@liladuft.ch)

