



Eine Zeit der Freude

Yoga und kreatives Gestalten in Italien, Umbrien, Nähe Lago Trasimeno 11. – 18. August 2018

Das erwartet Euch:

Ein schönes, erholsames Seminar mit sanftem Wohlfühl-Yoga (Hatha-Basis), Atemübungen, gemeinsamem Singen - einfache Mantren und Kanons -, kreativem Gestalten, sachten Selbsterfahrungsanteilen, sowie ausreichend freie Zeit für Erholung, Begegnung mit sich selbst und Gleichgesinnten.

Zum Inhalt:

Diese Woche ist der Freude gewidmet: wir haben viel Zeit und Raum für das, was uns von Herzen froh macht, uns gut tut und Leichtigkeit und Stärke zugleich schenkt:

Yogisch, indem wir uns unserem Körper liebevoll zuwenden und in die Präsenz finden.

Kreativ, indem wir uns mit Stiften und Farben gestalterisch Ausdruck verleihen, verschiedene Techniken ausprobieren und ins reine schöpferische Tun finden.

Erholsam, indem wir zur Ruhe kommen und Zeit haben für die Natur, fürs innere Schwingen, für wohltuenden Schlaf und leckeres Essen in Gemeinschaft.

An einem wunderschönen Ort den satten Sommer, das Leben und sich selbst genießen.





Tagesablauf: 7.30 – 9.00 Yoga// 9.15 Frühstück// 10.30 – 13.00 Kreatives Gestalten// ab 13.00 Mittagimbiss// Nachmittag zu freien Verfügung// 18.00 – 19.00 Austausch, Singen// 19.15 Abendessen

Yoga: 5 Einheiten à 1.5 Stunden

Pranayama, Meditation, Singen: 5 Einheiten à 1 Stunde

Kreatives Gestalten: 5 Einheiten à 2.5 Stunden

Freie Zeit am Nachmittag: Erholen, Spaziergehen in schöner Landschaft, Casa Simoncelli genießen, Baden in nah gelegenen kleinen Naturseen oder im Lago Trasimeno

Ein freier Tag: z. B. für einen gemeinsamen Ausflug in die Umgebung (Assisi, Perugia, Isola Maggiore..)

Unterbringung: Diese erfolgt in einfachen, liebevoll eingerichteten Zimmern, Doppel- oder Einzelzimmern (mit kleinem Mehrbetrag). Bitte bei der Anmeldung entsprechend vermerken.

Für mehr Informationen siehe auch die Seite von Casa Simoncelli: www.casa-simoncelli.de



Verpflegung: Liebevoll zubereitete, feine, vegetarische, mediterrane, italienische Küche Frühstück, Mittagsimbiss, warmes Abendessen

Beginn: Samstag, den 11. August 2018 um 19.00 mit dem Abendessen, Anreise ab 16.00 Uhr

Ende: Samstag, den 18. August 2018 nach dem Frühstück, Abreise gegen 10.00 Uhr

TeilnehmerInnenzahl: 7 - 10

Yoga-AnfängerInnen sind willkommen

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung fürs Yoga, Yogamatte, eine Decke. Sonnenschutz für Haut, Augen und Kopf. Mückenschutz, Badesachen und Badehandtuch. Malsachen, Schreibzeug.

Zudem wichtig: Arbeitsschürze oder ausrangierte Kleidung fürs Malen und Zeichnen!

Seminarkosten: Pro Person: 815.- € im DZ // 865.- € im EZ für Unterkunft mit Bettwäsche, Handtüchern & Verpflegung inkl. Wasser/Tee/Kaffee.

Im Bedarfsfall ist eine Seminarermäßigung möglich, mich hierfür einfach ansprechen.

Die entsprechende Hälfte der Seminargebühr bis zum 30. Juni 2018 überweisen auf das angegebene Konto, die andere Hälfte bitte *in bar* mitbringen.

IBAN DE 91 7015 0000 0015 1986 25 BIC SSKMDEMMXXX Stadtparkasse München

Nicht im Preis enthalten: Die eigene Anreise. Ein Materialobulus von 20.- € vor Ort. Zusätzliche Getränke, diese können im Haus günstig erworben werden. Ausflüge.

Anmeldung schriftlich an Ruth Effer, Westerhamer Weg 18, 82024 Taufkirchen bzw. eingescannt per Mail an rutheffer@hotmail.com

Information und Kontakt: Telefon: 089/ 92 77 55 08 (AB) oder 0174/ 18 55 240

Ich freue mich auf Euch!



- **Ruth Effer**, geb. 1964 in Mönchengladbach im Rheinland
- Dipl. Künstlerin und Meisterschülerin, Hochschulen der Künste Berlin und Münster
- Zertifizierte Kunsttherapeutin, Akademie der Bildenden Künste München
- Zertifizierter Coach, Institut für Kunst und Therapie Gauting
- Zertifizierte Yogalehrerin, Yogawerkstatt, München
- Freischaffende Künstlerin mit Atelier im Kunstpark Ost, München
- Lehrbeauftragte an der Akademie der Bildenden Künste München
- Künstlerische Leitung des Offenen Atelier der BAS e.V. im Schwabinger Krankenhaus München
- Mutter einer Tochter

Anmeldungsformular

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Yoga-Kreativ-Seminar in der Casa Simoncelli/ Italien vom 11. – 18. August 2018

Name, Vorname.....

Adresse.....

Telefon.....

Email.....

Yogaerfahrungen?.....

Unterbringung im **Doppelzimmer: 815.- €**

Unterbringung im **Einzelzimmer: 865.- €**

Bitte beachten: Bei einer Abmeldung bis zum 15. Juli 2018 fallen 50.- € Bearbeitungsgebühr an. Bei einer Absage nach dem 15. Juli 2018 werden zwei Drittel der Gesamtgebühr nötig, falls kein Ersatz gefunden werden kann. Die Teilnahme erfolgt auf meine eigene Verantwortung.

Ort/ Datum..... Unterschrift.....