



# Iyengar® Yoga-Ferien

## Matthias Kärcher

Zertifizierter Iyengar® Yogalehrer

### Sizilien

29.05. – 12.06.2021

Individuelle Module für verschiedene  
Yoga-Levels buchbar

### Sicilian Senses & Spirits

Sizilien ist außergewöhnlich! Einerseits Italien, andererseits spürt man sofort eine gewisse Eigenständigkeit. Man möchte fast sagen „ein Land im Land“. Siziliens Geschichte war wechselhaft. Zahlreiche Eroberer hinterließen ihre Spuren und prägten so Mensch, Kultur, Architektur und das gute Essen. Bei der Planung dieser Reise reizte uns gerade diese Herausforderung, nämlich den Yoga mit dem, was Sizilien so speziell macht, auf respektvolle Art und Weise in Einklang zu bringen – mit Genuss & Kultur!

Darf man das überhaupt? Wir meinen ja, denn Genuss definiert sich schließlich durch Maß und Balance. Und genau das lehrt der Yoga – einen gesunden Mittelweg zwischen Askese und Exzess zu finden. Yoga heißt auch Vereinigung, und deswegen wollen wir zwei Themen auf dieser Reise zusammen bringen. Im ersten Teil experimentieren wir mit unseren Sinnen, im zweiten Teil wollen wir unserer Seele näher kommen:

#### „Sicilian Senses & Sicilian Spirits“

Die beiden Wochen stehen für sich. Das flexible Modulsystem lädt aber gerade bei diesem Konzept explizit ein, auch individuelle Kombinationen zu buchen.

### Sicilian Senses, 29.05. – 05.06.2021

#### Yoga & Ausflüge

Die erste Woche widmet sich den Sinnen. An den Vormittagen üben wir Yoga, nachmittags bieten wir interessante, optionale Ausflüge zu diversen Highlights an. Neben dem Yoga bilden diese Ausflüge den zweiten Schwerpunkt der Reise. Die Exkursionen sind Privattouren und werden von Matthias Koch begleitet. Matthias vermittelt durch sachkundige Erläuterungen ein Grundwissen zur Geschichte und Architektur. Zudem sollen Natur und Begegnungen, das gute Essen und Trinken, sowie Wein- u. Schokoladen-Proben bewusst die Sinne anregen.

### Der Yoga

29.05. – 01.06.2021: 140,00 €

Einführung für Anfänger ohne Vorkenntnisse

29.05. – 05.06.2021: 380,00 €

1. Yoga-Woche für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Üben mit Grundlagenwissen

02.06. – 12.06.2021: 790,00 €

Yoga-Ferien 10 Tage für Üben mit Grundlagenwissen

05.06. – 12.06.2021: 680,00 €

2. Yoga-Woche für Fortgeschrittene mit Iyengar® Yoga- Kenntnissen

29.05. – 12.06.2021: 870,00 €

Yoga-Ferien komplett 14 Tage für alle Levels durch systematischen Kursaufbau



#### Matthias Kärcher

Ich bin zertifizierter Iyengar® Yogalehrer, lebe in Berlin und entwickle für Privatschüler, Kleingruppen und Institutionen individuelle Unterrichtskonzepte. Darüber hinaus biete ich Workshops zu unterschiedlichen Schwerpunkt-Themen an und organisiere Yoga-Reisen. Ein wichtiger Fokus meiner Arbeit ist die Spezialisierung auf Berufsmusiker der Klassischen Musik. Hier arbeite ich mit Orchestern, Akademien und Hochschulen zusammen, halte Vorträge und bin Privatlehrer für Gesangs- und Instrumental-Solisten.

## Villa Zinna

In der ersten Woche wohnen wir in einer prächtigen, sizilianischen Masseria (befestigter Gutshof) aus dem 17. Jh. Sie befindet sich südlich von Ragusa, ca. 9 km vom Meer entfernt, in einem ruhigen Naturpark, inmitten von alten Oliven-, Johannisbrot- und Mandelbäumen. Die Villa verfügt über einen großen Pool, Aufenthaltsbereiche und viele Rückzugsmöglichkeiten. Es gibt Doppel-/Einzel-/3er-/4er-Zimmer. Der Preis pro Person/Nacht liegt je nach gewünschter Kategorie zwischen 85 € und 190 € und beinhaltet, neben der Übernachtung, ein reichhaltiges, vegetarisches Brunch- u. Abendessen-Buffer, die Yogahilfsmittel, sowie Wasser, Tee, Kaffee rund um die Uhr.

Da wir die Villa Zinna exklusiv nutzen, können wir auf Anfrage zusätzliche Übernachtungen anbieten – auch unabhängig von der Teilnahme am Yoga-Kurs. Zum Beispiel für nicht-yogaübende Reisepartner oder als Verlängerungstage über das gebuchte Yoga-Modul hinaus.

[www.villazinna.com](http://www.villazinna.com)

## Sicilian Spirits, 05.06 – 12.06.2021

### Yoga & Schweigetag

Wenn das Leitbild der ersten Woche „Genuss & Kultur“ ist, lässt sich die zweite Woche mit dem Begriff „Retreat“ überschreiben. Also Rückzug oder Ruhepause vom Alltag. Das bedeutet keinesfalls völlige Abkehr, sondern soll durch die Eingrenzung des Radius unsere Achtsamkeit schärfen, damit sich diese auf die vielen kleinen und schönen Dinge der unmittelbaren Umgebung richten kann. Wir starten die Tage mit Meditation, Pranayama und Yoga, teilweise mit zusätzlichen Einheiten am Mittag oder frühen Abend. Der Höhepunkt ist ein Schweigetag, der sich an Vipassana (Einachts-Meditation) anlehnt. Im Unterschied zur ersten Woche lernen wir nun, unsere Sinne vermehrt nach innen zu richten (Pratyahara).

### Masseria San Giovanni di Sgadari

Im Landesinneren, zwischen Cefalù und Enna, liegt die ebenfalls aus dem 17. Jh. wunderbar restaurierte Masseria Sgadari. Aufgrund ihrer Lage inmitten von schöner Natur und Stille ist sie ideal für Yoga und Meditation. Sie verfügt über einen Pool, eine große Terrasse, einen 130qm großen Yoga-Raum, mehrere Lounge-Bereiche und viele Rückzugsmöglichkeiten. Zur Verfügung stehen Zimmer und Cottages, die als Doppel-/Einzel-/3er-/4er-Belegung gebucht werden können. Der Preis pro Person/Nacht variiert je nach gewünschter Kategorie zwischen 65 € und 155 € und beinhaltet neben der Übernachtung ein reichhaltiges, vegetarisches Brunch- u. Abendessen-Buffer, Yogahilfsmittel, sowie Wasser, Tee, Kaffee rund um die Uhr.

[www.sicilianspirit.com](http://www.sicilianspirit.com)

## Die Ausflüge

30.05.2021

Noto & Spiaggia Marinelli

31.05.2021

Syrakus

01.06.2021

Ätna & Catania

02.06.2021

Wein- und Öl-Verkostung

03.06.2021

Modica mit Schokoladen-Manufaktur

04.06.2021

Riserva Naturale Cavagrande

07.06.2021

Enna

11.06.2021

Cefalù



### Mathias Koch

Ich habe Architektur studiert und war fast 20 Jahre lang im Denkmalschutz tätig. Darüber hinaus vermittele ich auf Exkursionen, in Vorträgen und Veröffentlichungen meine Begeisterung für Baukunst, Geschichte und Städtebau. Dabei interessiert mich besonders die Verbindung von Mensch und Natur, Vergangenheit und Gegenwart, Werden und Vergehen. Ich lebe in Berlin und übe seit sieben Jahren Iyengar® Yoga.

Während der Sizilien-Reise begleite ich die Ausflüge und bin neben Matthias Euer zweiter Ansprechpartner für alle organisatorischen Fragen.

.....  
15% Frühbucher-Rabatt auf den Yoga-Kurspreis bei Anmeldung bis zum 15.12.2020

10% Rabatt auf die Ausflugs-Preise bei gleichzeitiger Buchung mit Yoga und Unterkunft  
.....

## Weitere Informationen und Anmeldung

Mobil: +49 (0)177 9717250

Mail: [info@iyengar-yogalehrer.com](mailto:info@iyengar-yogalehrer.com)

[www.iyengar-yogalehrer.de](http://www.iyengar-yogalehrer.de)



Iyengar Yoga  
Deutschland (IYD) e.V.

**BDY.** Berufsverband der Yogalehrenden  
in Deutschland (BDY) e.V.