



Iyengar® Yoga-Ferien

PLUS
CATANIA &
ÄTNA/VULKAN-
SPEZIAL-
PAKET

Matthias Kärcher
Anika Gehlert

Zertifizierte Iyengar® Yogalehrer

Sizilien

18.–25. Juni 2022

15.–18. Juni: Catania & Ätna/
Vulkan-Spezial

Sizilien & das Ziel dieser Yogareise

Sizilien ist außergewöhnlich! Einerseits Italien, andererseits spürt man sofort eine gewisse Eigenständigkeit. Man möchte fast sagen „ein Land im Land“. Siziliens Geschichte war bewegt. Zahlreiche Eroberer hinterließen ihre Spuren und prägten so Mensch, Kultur, Architektur und die vielseitige sizilianische Küche.

Angesichts der belastenden Herausforderungen unserer Zeit steht diese Reise ganz im Zeichen von **Entschleunigung, Abstand finden, Loslassen und Energie tanken**. Wir müssen lernen, mit den bedrückenden Ereignissen einen verantwortungsvollen Umgang zu finden: Einerseits wollen wir offen, achtsam und durchlässig bleiben für all das, was um uns herum geschieht. Andererseits müssen wir auf uns selbst achten, dürfen unsere physische und mentale Gesundheit sowie unsere eigenen Kräfte nicht aus den Augen verlieren.

Dies ist keine leichte Aufgabe und ein Patentrezept gibt es nicht. Doch der Yoga kann hier eine wertvolle Unterstützung sein: Er lehrt uns, durch Beobachtung und aktives Handeln die Dinge nicht auszublenden, sondern dafür ein angemessenes und verantwortungsvolles Maß zu finden.

Mit unseren Yogaferien wollen wir versuchen, dieser Herausforderung zu begegnen: Wir suchen gemeinsam nach Wegen, **um mit uns selbst, mit der Natur und mit unserem Umfeld in engem Kontakt zu bleiben und gleichzeitig Erholung, Genuss und Kultur bewusst und respektvoll damit in Einklang zu bringen**.

Der Yoga

Wir üben jeden Morgen Yoga-Asanas mit kurzen Pranayama- und Meditations-Einheiten. An drei Nachmittagen vertiefen wir zusätzlich Pranayama, Meditation und Regeneration – drei wichtige Techniken, die uns Rückzug und Ruhepausen vom Alltag ermöglichen. An zwei Abenden führen wir



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.



Anika Gehlert

Ich bin zertifizierte Iyengar-Yogalehrerin und unterrichte seit 2010 mehrere Yogakurse bei Yoga West in Stuttgart. Zusätzlich begleite ich mit Online- und Videokursen Menschen beim Üben Zuhause und vermittele philosophische und ayurvedische Prinzipien innerhalb des praktischen

mit Vorträgen in die Grundlagen der Yoga-Philosophie (Samkhya & Patanjali) ein. Dies hilft uns besser zu verstehen, wie wir den Yoga in unseren Alltag integrieren können.

Yoga-Kursgebühr: 590,00 €

Anreise und Unterkunft sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Die Unterkunft

Im Landesinneren, zwischen Cefalù und Enna, liegt die aus dem 17. Jh. stammende, wunderbar restaurierte **Masseria San Giovanni di Sgadari**. Aufgrund ihrer Lage inmitten schöner Natur und Stille ist sie ideal für Yoga und Meditation. Sie verfügt über einen Pool, eine große Terrasse, einen 130 qm großen Yoga-Raum, mehrere Lounge-Bereiche und viele Rückzugsmöglichkeiten. Zur Verfügung stehen Zimmer und Cottages zur Doppel-/Einzel-/3er-/4er-Belegung. www.sicilianspirit.com

**Unterkunft je nach Kategorie und Belegung:
595,00 € – 1.330,00 € pro Person/Woche**

Inklusive reichhaltiges, sizilianisch-vegetarisches Brunch- u. Abendessen-Buffet, sowie Wasser, Tee, Kaffee und Snacks rund um die Uhr.

Die Ausflüge

Neben dem Yoga bilden die Ausflüge den zweiten Schwerpunkt der Reise. An den drei freien Nachmittagen bieten wir optional interessante Exkursionen zu verschiedenen Highlights der Region an. Den **Bergdörfern des Madonien-Gebirges, der Villa Romana mit Enna und nach Cefalù**. Diese werden als Privattouren von Mathias Koch begleitet, der auch mit einem Vortrag in die Geschichte und Architektur Siziliens einführt.

Vorab: Catania & Ätna/Vulkan-Spezial (15. – 18.06.2022)

Da ein Tag für Catania und den Ätna nicht ausreicht, stellen wir den Yogaferien ein 3-Tage Extra-Package voran: Am ersten Tag erkunden wir Catania zu Fuß und dann verbringen wir zwei Tage auf einem Weingut am Hang des Ätna, mit Ausflug auf den Vulkan und einer Weinkeller-Führung mit Verkostung.

Ausflüge: Für detaillierte Beschreibung und Preise bitte separates Programm anfordern.

Übens. In meinem Unterricht wird spielerisch geforscht, aber auch kraftvoll mit Präzision geübt. Trotz der Leichtigkeit und Freude geht der Tiefgang nicht verloren.



Mathias Koch

Ich habe Architektur studiert und bin seit 20 Jahren 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.

Ich begleite die Ausflüge auf der Insel und bin neben Anika und Matthias weiterer Ansprechpartner für alle organisatorischen Fragen.

15% Frühbucher-Rabatt auf den Yoga-Kurspreis bei Anmeldung bis zum 20.04.2022

Weitere Informationen und Anmeldung

Matthias

Mobil: +49 (0)177 9717250

Mail: info@iyengar-yogalehrer.com

www.iyengar-yogalehrer.de

Anika

Mobil: +49 (0)173 9865208

Mail: om@yoganika.de

www.yoganika.de



Iyengar Yoga
Deutschland (IYD) e.V.

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