

Matthias Kärcher
Mathias Koch

**Iyengar®
Yoga Retreat**

15%
FRÜHBUCHER-
RABATT

Sizilien
16.09. – 23.09.2023
für Fortgeschrittene mit
Übungspraxis
mit optionalem Verlängerungs-
Aufenthalt: Catania / Ätna und
Cefalù / Strand

Faszinierendes Sizilien

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.

Sizilien ist ein idealer Ort, um durch den Yoga mit uns und der Natur in engeren Kontakt zu treten und dies mit Erholung, Genuss und Kultur zu verbinden.

Yoga und Schweigetag

„Retreat“ heißt Rückzug. Das bedeutet keinesfalls völlige Abkehr, sondern durch die Eingrenzung des Radius die Achtsamkeit zu schärfen, damit sich diese auf die vielen kleinen und schönen Dinge der unmittelbaren Umgebung richten kann. Im Gegensatz zu den Yogaferien dringen wir hier viel tiefer und intensiver in das Thema ein, weswegen wir diese Woche nur für Fortgeschrittene mit einer regelmäßigen Übungspraxis anbieten.

Wir starten die Tage mit Meditation, Pranayama und Yoga, teilweise mit zusätzlichen Einheiten am Mittag oder frühem Abend. Der Höhepunkt ist ein Schweigetag, der sich an Vipassana (Einsichts-Meditation) anlehnt.

Yoga-Kursgebühr: 680,00 €

Anreise und Unterkunft sind nicht in der Kursgebühr enthalten.



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.

15% Frühbucher-Rabatt auf den Yoga-Kurspreis
bei Anmeldung bis zum 15.03.2023

Die Unterkunft in der Masseria

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 und einen 130 qm großen Yoga-Raum. Zur Verfügung stehen Zimmer und Cottages zur Doppel-/Einzel-/3er-/4er-Belegung. www.sicilianspirit.com

Unterkunft je nach Kategorie und Belegung:

690,00 € – 1.240,00 € pro Person/Woche

Inklusive reichhaltigem, sizilianisch-vegetarischem Brunch- u. Abendessen-Bufferet sowie Wasser, Tee, Kaffee und Snacks rund um die Uhr.

Verlängerungs-Aufenthalte mit Sightseeing, Ätna-Tour, Strandbesuch und Yoga

Ergänzend zur Yogawoche kann davor und/oder danach ein Verlängerungs-Aufenthalt dazu gebucht werden. Neben 2-stündigen Yoga-Sitzungen erkunden wir faszinierende Orte Siziliens.

Catania & Ätna: 13.09. – 16.09.2023

Catania, die ewige Rivalin Palermos und ihr Feuerberg Ätna setzen eigene Maßstäbe und verdienen ein spezielles Besuchsprogramm. Ein energiegeladener Auftakt unserer Sizilien-Yogareise, bevor wir in der Masseria Sgadari Entschleunigung und Ruhe finden. In Catania übernachteten wir in einem Palazzo und am Hang des Ätna in einem Weingut, samt Ausflug auf den Vulkan und Weinverkostung.

Cefalù & Strand: 23.09. – 26.09.2023

Im Anschluss an die Yogawoche fahren wir an den romantischen Küstenort Cefalù und können dort unsere Eindrücke ausklingen lassen. Wer möchte kann den steilen Aufstieg auf den Rocca wagen und sich mit einem spektakulären Ausblick belohnen. Die Strände laden zum entspannten Baden ein oder wer lieber aktiv sein will, fährt mit dem Zug in einer Stunde für einen Tagesausflug nach Palermo.

Für detaillierte Beschreibungen und Preise bitte separate Programme anfordern.



Mathias Koch

Ich habe Architektur studiert und bin seit über 20 Jahren 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 acht Jahren Iyengar® Yoga.

Auf der Sizilien-Reise begleite ich die Ausflüge und assistiere Matthias während des Retreats.

Weitere Informationen und Anmeldung

Mobil: +49 (0)177 9717250

Mail: info@iyengar-yogalehrer.com

www.iyengar-yogalehrer.de



Iyengar Yoga
Deutschland (IYD) e.V.

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