



Yoga & Meditation „Zeit für Dich Selbst“ Südtoskanawoche Nähe Livorno

Spätsommer erleben in Italien

Lebensfreude – Lebendigkeit – Fülle - Unsere „innere Mitte“ stärken
Element Erde /Magen- und Milz Meridian

Asana – Karana – Pranayama – Mantra – Mudra -

Aktive Meditation - Yoga-Nidra – Stille Meditation

In teilweise edlem Schweigen

Samstag 28. August–Samstag 4. September 2021



Monika Grett

praktiziert seit 26 Jahren
Yoga sowie buddhistische
Meditation. Sie ist geprüfte
Yogalehrerin (Hatha-Yoga,
Sivananda-Tradition, Yin-
Yoga). VegetoDynamikerin[®]

Wir praktizieren einen ganzheitlichen Yoga-Weg, Achtsame Körperstellungen (Asanas), Bewegungsabläufe (Karanas) und Atemübungen (Pranayama) werden körperlich-geistige-seelische Blockaden lösen, deine Lebensenergien wecken und ins Fließen bringen.

Unser Rückzugsort auf einem Hügel in einem ehemaligen Kloster, ist von mediterranem Grün umgeben mit Blick auf das Tal bis zum nahegelegenen Meer; ein energetischer Platz, zum Wohlfühlen und Regenerieren unterstützt uns in unserer Yogapraxis, freie Zeit für Strand, oder die schöne Gegend zu erkunden. Wir sind in familiärer Obhut und werden mit saisonalen Produkten aus biologischen Anbau liebevoll bekocht.

Das Aufrechterhalten des meditativen Bewussten Seins (SAT), bringt dich durch die Übung des Loslassens deiner Gedanken im Erleben aller Empfindungen und Gefühle ins Jetzt. Die Zeiten der stillen Meditation (Dhyana) werden dich tiefer zu dir Selbst führen SAT NAM („Wahre Essenz“); in ein natürliches Gefühl des Verbunden-Seins und Vertrauen zu dir.

Anmeldung wenn möglich bis Mitte Juni : E-Mail: Monika_Grett@web.de / www.monika-yoga.de

Info Monika: 0176/12228064

Seminarkosten: 245,00 € (2 x täglich, außer Mittwoch 1 x, Abendmeditationen)

Die verbindliche Anmeldung erfolgt mit ÜW der Seminargebühr „Zeit für Dich Selbst + Name“

Bankverbindung: IBAN DE 40 500 333 00 238 7055 700

**Unterbringung: pro Tag incl. Snack/Frühstücksbrunch/Abendessen, biologisch,
vegetarisch/vegan möglich: 119,00 €**

Reservierung der Unterkunft/Apartments (siehe Internetseite) bitte direkt per e-mail: info@alberelli.com, Sara

Sonstiges: Yogastudio Holzhaus im Wald mit Aussicht, Yogamatte, Decke, Klötze vorhanden
Verschiedene Aktivitäten optional Alberelli (Kochkurs, Kräuterwanderung, Massagen...)
Optional Monika: VegetoDynamik Behandlung

Check-in: Ab ca. 16:00 Uhr / Abendessen 19:00 Uhr

Ende: Samstag nach Frühstücksbrunch / Check-out 10:00 Uhr

Kursort: Locality Alberelli, 63, 57016 – Nibbiaia/Rosignano Marittimo Livorno-Tuscany
www.alberelli.com

