



„Yoga is where your mat is...!“

Yoga in der Auberge du Cèdre vom 02.-09. April 2016

- Anreise Samstag Nachmittag ab 15:00 Uhr / Abreise 7 Tage später, Samstag Vormittag bis 11:00 Uhr
- 6 Tage Yoga-Unterricht (So-Fr) jeweils 1,5 Std. morgens und abends
- Unterkunft im DZ „Chambre Double“ mit eigenem Bad
- Halbpension
- Übungsmaterialien (Yogamatte & Zubehör) werden gestellt
- kleine Gruppe mit maximal 10 Teilnehmern
- geeignet auch für Yoga-Einsteiger und Anfänger
- Preis: gesamt 680 € pro Person

Zusätzlich buchbar:

- EZ-Zuschlag für „Chambre d'Amis“ (mit privatem Bad auf dem Korridor): zzgl. 28 €
- EZ-Zuschlag für Einzelnutzung „Chambre Double“ (mit eigenem Bad/WC): zzgl. 196 €
- Partnerpreis ohne Teilnahme am Yoga-Kurs; Unterbringung im DZ „Chambre Double“ (mit eigenem Bad/WC) und Halbpension: zzgl. 441 €
- An-/Abreise (tägliche gute Flugverbindung ab HAM/FRA/MUC via Paris nach Montpellier ab ca. 280 € pro Person)

Wichtige Details zur Teilnahme

An- und Abreise organisieren Sie selbst. Ein Transfer ab/ bis Flughafen Montpellier kann auf Anfrage organisiert werden.

Die Unterbringung erfolgt in Einzel- oder Doppelzimmern mit Halbpension. Der Yoga-Unterricht findet 2x täglich im eigenen Raum statt; die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Yogamatten und -zubehör stehen vor Ort zur Verfügung.

Aufgrund der begrenzten Platzverfügbarkeit empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung, telefonisch oder schriftlich / per Email unter dem Stichwort „YogaYatra“ in der Auberge du Cèdre.

Die angebotene Leistung des Yoga-Unterrichts wird von YogaYatra - Renate Gritschke erbracht, die angebotene Leistung der Übernachtung und Verpflegung von der Auberge du Cèdre.

Bitte beachten Sie: Ihre Buchung ist erst durch unsere schriftliche Bestätigung und nach Anzahlung von 30 % des Reisepreises verbindlich reserviert. Es gelten die Reservierungsbedingungen der Auberge du Cèdre.



Anmeldung unter:

L'AUBERGE DU CEDRE
Domaine de Cazeneuve
F-34270 Lauret
+33(0)467 590 202
welcome@auberge-du-cedre.com

YogaYatra - Renate Gritschke
Eppendorfer Weg 269
D-20251 Hamburg
+49(0)40 4013 2050
mail@yogayatra.de



Südfrankreich. Erste warme Sonnenstrahlen, wenn in Deutschland der Winter noch nicht zu Ende ist. Eine Reise in den Frühling!

Entspannung. Genuss. Yoga.

Ein besonderer Dreiklang, den Sie jetzt erleben können:

1 Woche Yogaferien in Südfrankreich mit YogaYatra in der Auberge du Cèdre

Die Auberge du Cèdre ist das alte, geräumige Herrenhaus der Domaine de Cazeneuve, im südfranzösischen Languedoc malerisch gelegen zwischen Cevennen und Mittelmeer, in der Weinregion des Pic St. Loup. Dieser außergewöhnliche Ort mitten in einer abwechslungsreichen Landschaft bildet den idealen Rahmen, um alle Sinne anzusprechen: Genießen Sie die warmen Farben der Natur und die wohltuende Atmosphäre des Hauses mit seinem großzügigen Park.

Lassen Sie sich von der regionalen, fein abgestimmten Küche verwöhnen. Und schenken Sie sich selbst die Zeit und Aufmerksamkeit, in einer Woche Frühlingsurlaub mit täglichem Yoga neue Energien, wohlverdiente Entspannung und frischen Schwung zu tanken.

YogaYatra - eine Reise in Ihrer Reise.



Im Yoga lernen Sie Haltung(en) kennen und kommen in Bewegung. Und zu sich selbst. Das indische Wort Yatra bedeutet Reise. Der Frühling, wenn alles neu beginnt, ist dafür ein guter Zeitpunkt:

Gehen Sie auf eine Reise, bei der Sie mit Yoga täglich die Sonne grüßen und im Wechselspiel von Aktivität und Entspannung die eigene kraftvolle Gelassenheit entdecken.

Frische Erholung für alle Sinne

Reisezeitraum ist der 02.-09. April 2016.

Von Sonntag bis Freitag (An-/Abreisetag sind hierbei ausgeschlossen) findet täglich morgens und abends jeweils 1,5 Std. Yogaunterricht statt.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt. Das ermöglicht jedem Einzelnen genügend Raum und Aufmerksamkeit.

Tagsüber gibt es dann ausreichend Gelegenheit, all die anderen wunderbaren kulturellen oder sportlichen Möglichkeiten der Region zu entdecken.

Sie können aber auch einfach mal nichts tun. In der Auberge du Cèdre kann man das sehr erfolgreich üben.



Und genießen.

Der Kurs wird von Renate Gritschke geleitet, der Inhaberin von YogaYatra. Die ausgebildete Tanzpädagogin ist Kauffrau, Managerin und zertifizierte (Iyengar-)Yogalehrerin; zusätzliche Fortbildungen in Vinyasa Flow, Yin Yoga, Restorative Yoga und Body-Mind-Alignment/Stress-Management ergänzen ihr Unterrichtsspektrum.



Yoga und darüber hinaus

Sich auf die persönliche Yoga-Reise begeben kann jeder! Auch ohne Yoga-Kenntnisse können Sie teilnehmen und in einem entspannten Umfeld einen guten Einstieg finden.

Wer bereits Yoga-Erfahrungen mitbringt, wird seine Aufmerksamkeit auf die präzise Ausrichtung der Asanas und eine fließende Verbindung mit der Atmung legen können.

Mit sorgfältigem Blick auf die individuelle Konstitution der Teilnehmer werden Freude und Präsenz beim Üben vermittelt.

Sie wollen gerne zu zweit kommen, aber Ihr/e Partner/ in ist vielleicht nicht so sehr an Yoga interessiert? Kein Problem:

Für sportlich Aktive bietet sich Klettern, Mountainbiken, Kayaking oder Wandern an, für Kultur-interessierte sind Montpellier, Nîmes und Avignon in der Nähe. Naturliebhaber kommen in den Cevennen, im Hérault-Tal, in der Camargue oder am Meer auf ihre Kosten. Und Weinliebhaber sind hier sowieso im Paradies...