

iyengar
YOGA
bewegt

Conni Kammerer
& Nici Zirn GbR
Klostergasse 3
79312 Emmendingen

Fon 07641 9367549
mail@iyengar-yoga-bewegt.de
iyengar-yoga-bewegt.de



PROGRAMM

Eine Woche, in der du zu einer Reise ins Selbst eintauchen, dir mit einer wohltuenden Yoga Praxis, Atemtechniken, viel Ruhe und Natur und lecker zubereitetem Essen eine Auszeit vom Alltag gönnen kannst!

Jede/r, der seit ungefähr einem Jahr Iyengar Yoga übt, kann teilnehmen.

Wir, Conni Kammerer und Nici Zirn, beide zertifizierte Iyengar Yogalehrerinnen, unterrichten abwechselnd mit viel Hingabe und Erfahrung und assistieren jeweils gegenseitig.

Morgens sitzen wir zunächst in Stille und meditieren, danach üben wir Pranayama, unterschiedliche Atemtechniken und dann eine anregende, aktive Übungssequenz. Wir erarbeiten thematische Schwerpunkte, die wir aufbauen und vertiefen. Nachmittags praktizieren wir regenerative Asanas und Umkehrhaltungen und gehen in die Betrachtung des Atems, der uns nach innen führt.

Eine Woche, in der du dich intensiv mit dir selbst auseinandersetzen kannst.

Samstag

ab 15:00 Uhr
17:00 - 18:30 Uhr
19:00 Uhr

Anreise
Asana
Abendessen

Sonntag- Freitag

8:00 - 10:30 Uhr
11:00 Uhr
17:00 - 18:30 Uhr
19:00 Uhr

Pranayama & Asana
Brunch
Regeneration
Abendessen

Mittwoch Mittag frei

Samstag

7:30 - 9:30 Uhr
10:00 Uhr
11:00 Uhr

Pranayama & Asana
Frühstück/Lunchpaket
Abreise

UNTERKUNFT



Il Convento

Seminar -und Gästehaus
Italia- 54014 Casola (Massa-Carrara)
www.il-convento.net

Das geschmackvoll und behaglich renovierte Seminarzentrum liegt am Rande des mittelalterlichen Bergdorfs Casola in der Toskana und verbindet die urwüchsige Natur, in der es beheimatet ist, mit einer wohlthuenden Gastlichkeit und dem südlichen Flair Italiens. Es bietet den idealen Rahmen für Ruhe, Erholung, Loslassen und Auftanken. Nicht weit davon entfernt ist das Meer: La Spezia und die Cinque Terre, Lucca, Pisa und Florenz sind per Zug oder Auto in 1-2 Stunden erreichbar.

Erbaut 1549, über drei Jahrhunderte als Kloster und heute als Seminarzentrum genutzt, überzeugt das Il Convento durch seine schlichte Schönheit, kraftvolle Struktur und unglaubliche Energie.

Wir sind in geschmackvollen Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmern im Haupt- und Nebengebäude untergebracht.

Es steht uns ein Seminarraum und im Freien eine überdachte Plattform zum Üben zur Verfügung.

Hilfsmittel (1 Matte, 3 Decken, 2 Klötze und 1 Gurt) **sind selbst mitzubringen!**



VERPFLEGUNG

Wir werden rundherum mit leckerem vegetarischem Essen versorgt. Das Essen wird weitgehend aus regionalen und biologischen Zutaten zubereitet.

KOSTEN

Unterkunft & Verpflegung:

Vollpension 540€-880€,
je nach Zimmer

Yoga Seminargebühr:
440€

Die Anreise ist nicht im Preis beinhaltet und erfolgt selbständig.

Reserviere bitte in Rücksprache mit uns einen Platz und überweise uns die Anzahlung von 200€ auf das Konto:

Iyengar Yoga bewegt
IBAN DE39 4306 0967 1321 5060 00
BIC GENODEM1GLS

Danach teile uns bitte deinen Zimmerwunsch mit. Für die Reservierung des Zimmers im Il Convento musst du dann dort eine weitere Anzahlung leisten.

Bei Rücktritt bis zum 01.07.2026 berechnen wir die Anzahlung als Bearbeitungsgebühr, danach berechnen wir die gesamte Teilnahmegebühr, außer du stellst ein/e Ersatzteilnehmer*in.

