

FRÜHLINGS-YOGA-RETREAT AM BODENSEE

1. – 6. MAI 2011

Gabriele Gaßmann (Urban Yoga Stuttgart) und Birgit Hortig (Yoga Süd Stuttgart)



Hotel Seehörnle

Birgit Hortig

Gabriele Gaßmann

Der Frühling ist die beste Zeit für eine intensive, verwandelnde und revitalisierende Reinigung deines ganzen Körpers und des Geistes. Was wäre besser dazu geeignet, als eine Yoga-Reise? Entdecke die Leichtigkeit in dir und tanke frische Energie!

Wir haben für euch ein spannendes und entspannendes Yogaprogramm zusammengestellt, das in jeder Einheit von uns beiden betreut wird. Die aufeinander abgestimmten Yogakurse am Morgen und am frühen Abend intensivieren eure Praxis und helfen euch noch tiefer und korrekter ausgerichtet während des Vinyasa-Flows in die Asanas zu kommen. Zusätzlich gibt es einen Detox-Yoga-Workshop mit vielen Extras, eine Relax-Deeply-Stunde mit Thai-Massage, Meditationen und Pranayama.

Birgit ist ausgebildete Thai-Masseurin und bietet diese Technik zusätzlich in Einzelbehandlungen an. Außerdem habt ihr natürlich die Gelegenheit bei uns individuell ausgearbeitete Übungsprogramme zu buchen. Ein ausführliches Programm geht euch nach der Buchung zu.

Lasst den Alltag hinter euch. Genießt die intensive Yogapraxis und die Ruhe in der traumhaften Landschaft des Bodensees. Das Hotel mit dem über 100qm großen und ebenerdig zum Garten hin gelegenen Yogaraum grenzt direkt an das Naturschutzgebiet Hornspitze an und ist unweit vom See entfernt. Die Insel Reichenau liegt gegenüber – eine kleine Kanufahrt nur. Die Halbinsel selbst hat der Massentourismus noch nicht erreicht und so kann man hier zusätzlich zum Yoga-Programm herrlich Radfahren, Wandern, Spazieren oder einfach nur im großen Garten des Hotel sitzen und die Seele baumeln lassen. Die Reise lässt ausreichend Freiraum für individuelle Bedürfnisse. Alle Zusatzangebote könnt, müsst ihr aber nicht in Anspruch nehmen.

Im Hotel könnt ihr modern eingerichtete Einzel- oder Doppelzimmer buchen sowie zwei Appartements mit je zwei Zimmern (insg. 4 Betten). Wir versuchen eure Zimmerwünsche bestmöglich zu berücksichtigen. Buchungen über uns, Bezahlung direkt an das Hotel. Das Frühstücksbuffet ist im Preis inbegriffen. Außerdem besteht die Möglichkeit im Restaurant des Hotels Mittags und Abends preiswert und sehr gut à la carte zu essen. Die regionale Küche ist geprägt durch frische Zutaten von der Höri. Es sind auch vegetarische Gerichte im Angebot.

Die Ortschaft Horn in der wir wohnen, ist einer der vier Ortsteile der Gemeinde Gaienhofen. Vom Hotel aus ist man in fünf Minuten im Ortskern und am Hafen. Außerdem kann man Ausflüge in die nähere Umgebung machen: Stein am Rhein, Singen, Konstanz oder Hemmenhausen mit dem Otto-Dix-Haus, sind nur einen Sprung entfernt.

Die Yoga-Praxis ist für alle Yoga-Levels geeignet. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher meldet euch bitte rechtzeitig an.

Biografien

Birgit Hortig, zertifizierte Yogalehrerin
Birgit Hortig lebt und unterrichtet in Stuttgart, wo sie 2007 ihre eigene Yogaschule gegründet hat. In ihren Kursen lässt sie Elemente aus verschiedenen Yoga-Traditionen einfließen: eine Kombination aus Hatha-, Ayurveda- und Ashtanga-Yoga-Elementen sowie ihre langjährige Erfahrung im Iyengar-Yoga. Ihren Unterricht leitet sie präzise, liebevoll und mit ihrer Begeisterung für den Yoga an. Meditations-, Atemtechniken und ausgiebige Entspannungsphasen runden den Unterricht ab. Weitere Schwerpunkte ihrer Tätigkeit liegen in der Erstellung individuell ausgearbeiteter Übungsprogramme im Einzelunterricht, Thai-Yoga-Massage und Rebalancing-Körpertherapie. Zur Zeit ist sie in einer Ashtanga-Yoga-Ausbildung bei Dr. Ronald Steiner und Anna Trökes.
www.yoga-sued.de

Gabriele Gaßmann, zertifizierte Vinyasa-Flow-Lehrerin
Ihre Yoga-Ausbildung schloss sie bei ihren englischen, amerikanischen und kanadischen Lehrern im The Yoga Loft Köln ab. Seitdem unterrichtet sie hauptsächlich inspiriert durch den kreativen Vinyasa-Free-Flow-Stil, der sich auch als Meditation in Bewegung bezeichnen lässt. Seit der Geburt ihrer Tochter gibt sie zudem Yoga-Unterricht für Schwangere. Die Herausforderungen der Schwangerschaft und des Mutterseins als auch das zunehmende Alter haben sie nach einem ausgleichenden Yogastil suchen lassen, den sie nun mit Yin Yoga auch anderen anbietet. Ihr Stil ist geprägt durch Humor, Offenheit, Klarheit und die Möglichkeit den Schülern die bestmögliche Anleitung für ihren Typ zu geben. Außerdem konzipiert sie zusammen mit Maïke Ehrlichmann (Ernährungswissenschaftlerin) Workshops und Bücher rund um Yoga und Ernährung, z.B. Yoga und Ayurveda, Detox-Yoga oder Yoga zum Abnehmen. www.urbanyoga-stuttgart.de

Preise und Leistungen

Die Anreise erfolgt in eigener Regie am 1. Mai gegen Mittag. Das Programm startet am frühen Abend. Es endet am 6. Mai gegen 11 Uhr. Wir sind gerne bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich. Sprecht uns einfach an.

Unterkunft Hotel Seehoernle (www.seehoernle.de)

Übernachtung inklusive Frühstücksbuffet

Einzel-Zimmer	52 Euro pro Zimmer/Nacht
Doppelzimmer	80 Euro pro Zimmer/Nacht
4-Bett-Appartement	105 Euro pauschal pro Nacht zzgl. 8,50 Euro pro Person/Nacht
zzgl. Kurtaxe	1,50 Euro pro Person/Nacht

Yoga-Programm

Early Bird	275 Euro bei Anmeldung bis 15.2.2011
Normaltarif	295 Euro bei Anmeldung ab 16.2.2011

