

## Sardinien

19. bis 26. Mai 2013

*Sardinien, die zweitgrößte Insel des Mittelmeers verzaubert mit anmutigen und herben Landschaften, traumhaften Strände und Felsbuchten mit klarem Wasser die zum Baden einladen. Diese wunderbare Insel bietet dir Zeit und Raum, um auf eine ganz besondere Reise zu gehen – zu dir Selbst!*

### Programm:

#### outside

Stelle dir vor du stehst am höchsten Punkt einer Felsklippe und blickst in die Ferne. Vor dir erstreckt sich die unendliche Weite des Meeres, von türkisblau bis hin ins dunkelblau übergehend. Du spürst wie der Wind durch dein Haar weht, zärtlich deine Haut berührt. Deine Fingerspitzen pulsieren – du bist lebendig und fühlst dich verbunden „inside-outside“. Der Moment ist da, du bist vollkommen im Hier & Jetzt!

Du möchtest diesen Augenblick der Verbundenheit mit dir Selbst erfahren, und dies über den Körper & Geist, auch mal aus einer anderen Perspektive wahrnehmen, dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

#### inside

Um ganz im Hier&Jetzt zu sein, kommt die Synergie zwischen Yoga & Klettern in seiner Einzigartigkeit und Ganzheitlichkeit voll zur Geltung. In diesem Kurs tragen spezielle Körperübungen zu mehr Flexibilität und Beweglichkeit der Muskeln bei. Durch das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körper-Zentrums werden einzelne Bewegungsabfolgen leichter bewältigt. Die richtige Atmung unterstützt die Entspannung und Harmonisierung der Bewegungen. Du erlebst und spürst dich in einer neuen Ebene und bist vollkommen!

Gerade im Klettersport ist Angst immer wieder ein Thema. Sie lässt dich erstarren und macht dich bewegungsunfähig. „Woher kommt diese Angst? Wie kann ich lernen mit ihr umzugehen?“ Hier beginnt deine innere Reise...

### Material

Klettergurt, Kletterschuhe, Helm, Einfachseil 60 m pro 2 TeilnehmerInnen, 10 Expressschlingen pro 2 TN, 1 Sicherungsgerät, 1 HMS Karabiner, Kalkbag, 2 Schraubkarabiner, geeignete Kleidung zum Klettern und Yoga, Regenschutz, Yogamatte, festes Schuhwerk für den Zustieg, Sonnenbrillen, Sonnencreme, Badebekleidung



### **Anreise**

Individuell; Anreise, 19.05.; Kursbeginn: 20.05.-25.05.; Abreise, 26.05.

### **Preis & Leistungen**

Kurskosten: € 610,- inkl. Kursleitung, Organisation, Unterkunft in Appartements für 2-4 Personen  
exkl. Flug & Mietauto

Achtung: Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt!

### **Team**

Marina Miglitsch – Barbara Sechser

### **Infos**

[info@yogaontherock.at](mailto:info@yogaontherock.at) - Anmeldeschluss 19. April 2013