

Yoga und Wandertage Insel Losinj, Kroatien

14. September bis 21. September 2024

2024 findet wieder ein Yoga Urlaub statt. Auf der wunderschönen Insel Losinj, Ort Nerezine möchten wir gemeinsam Yoga machen, die Natur erkunden und die Seele baumeln lassen.



Yoga wirkt auf Muskeln, Organe, Hormone und Nervensystem. Es verbessert unsere Koordination und Konzentration, fördert Ausdauer und Gleichmut, Begeisterung und Mut. Über eine kontinuierliche Praxis schärft es unsere Wahrnehmung für Körperprozesse, für die Körperhaltung, für unsere Gefühle und die Art unseres Denkens in uns und um uns herum. Unsere Yogareisen finden an Orten statt,

die neben dem Yoga unsere Seele öffnen und uns empfänglicher machen für Schönheit, Energie und Feinstoffliches in uns und um uns herum. Die Kommunikation



mit der Seele, der Kontakt zum eigenen Inneren kann bei uns allen noch besser werden. Aus dieser Verbindung heraus ergibt sich dann Neues in der äußeren Welt, mit anderen und für sich selbst. Der Körper muss eingebunden sein in diese Reise, er hält den Kontakt nach innen. Yoga ist ein ideales Werkzeug für diese Verbindung und die Vertiefung der eigenen Erfahrungswelt.

Leider gibt es im Hotel in Nerezine in dieser Zeit keine Zimmer, so dass jeder für sich eine Unterkunft sucht. Adressen sowie Auskünfte hierzu bitte bei mir einholen.

Wir üben täglich 3 Stunden am Tag, wenn möglich draußen in der Natur bzw. am Meer. Nach dem Frühstück können wir die herrliche Umgebung erkunden, zum Schwimmen Wandern etc.

Angehörige die nicht Yoga praktizieren möchten, können selbstverständlich dabei sein um mit uns die schöne Insel zu erkunden.

Eure Hannelore
zertif. Iyengar Yogalehrerin.

Nähre Infos auf der Homepage oder auf Nachfrage
Telefon: 06772/964151, E-Mail: info@iyoga-nastaetten.de