

Yoga, Pilates & mehr am Lago di Garda vom 27.4. bis 3.5.2024 (Termin 1) und 31.8. bis 6.9.2024 (Termin 2)



Das etwas andere Yogaretreat!!

Lass dich entführen an den wunderschönen Gardasee! Genieße das Flair des alten Luftkurortes Arco im Trentino. Der See, die Berge, wunderschöne Parkanlagen, romantische Olivenhaine und malerische Orte laden zum Aktiv-Sein oder zum Seele-Baumeln lassen ein. Die Unterrichtseinheiten finden in einem historischen Gebäude mit Kreuzgewölbe und „alter Energie“ statt und sind so geplant, dass ausreichend Zeit für Sonnenanbeter, Seegenießer und Bergliebhaber bleibt.

Wir starten gemeinsam mit der morgendlichen Praxis in den Tag. Den Rest des Urlaubstages gestaltest du flexibel mit Freunden, deiner Familie oder ganz entspannt für dich.

Der Tag beginnt mit Pranayama und Meditation. Wir praktizieren im Vinyasa Stil und verbinden Übungen aus dem Yoga und dem Pilates mit Faszientraining. Fasziales Schwingen, Liebscher-Bracht-Dehnen und Rollen sind Teil der variantenreichen Praxis. Besonderes Augenmerk lenken wir auf die Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur. Wir nutzen das „kleinste Trainingsgerät der Welt“. Durch eine sanfte Dehnung des Kiefergelenks und der Kiefermuskulatur wird der N. Vagus stimuliert und durch den neurophysiologischen Impuls können sich Verspannung lösen. Wir erforschen, wie es sich auf Nackenbeschwerden und Verspannungen auswirkt.

Der Gardasee lädt für unterschiedliche Freizeitaktivitäten ein. Bringe gern Kletterausrüstung, Mountainbike/ Rennrad, Schwimmsachen, Wanderausrüstung und/oder Surfequipment mit und genieße die Zeit in den Bergen oder am Lago. Besuche malerische Orte rund um den See, z. B. mit der Fähre ab Riva oder Torbole del Garda. Komme allein oder bringe deine Familie oder Freunde mit und gestalte dir eine tolle Urlaubswoche - vielleicht auch etwas länger?!

Unterkunft und Verpflegung:

Es stehen unterschiedliche Ferienwohnungen im Palmhouse und im Guesthouse I zur Verfügung. Wer zuerst bucht, hat die beste Auswahl! Wegen der individuellen Tagesgestaltung verpflegst du dich selbst.

Ablauf:

Anreise: flexibel in Eigenregie (Auto, FlixBus, Zug)

Start um 17.00 Uhr am Anreisetag: Kennenlernen und gemeinsame Yogapraxis im Yogaraum (Guesthouse I) sowie gemeinsames Abendessen

tägliche Praxis

*07.15 – 07.30 Uhr Pranayama, Meditation

*07.30 – 09.00 Uhr Übungspraxis: Yoga, Pilates, Faszien

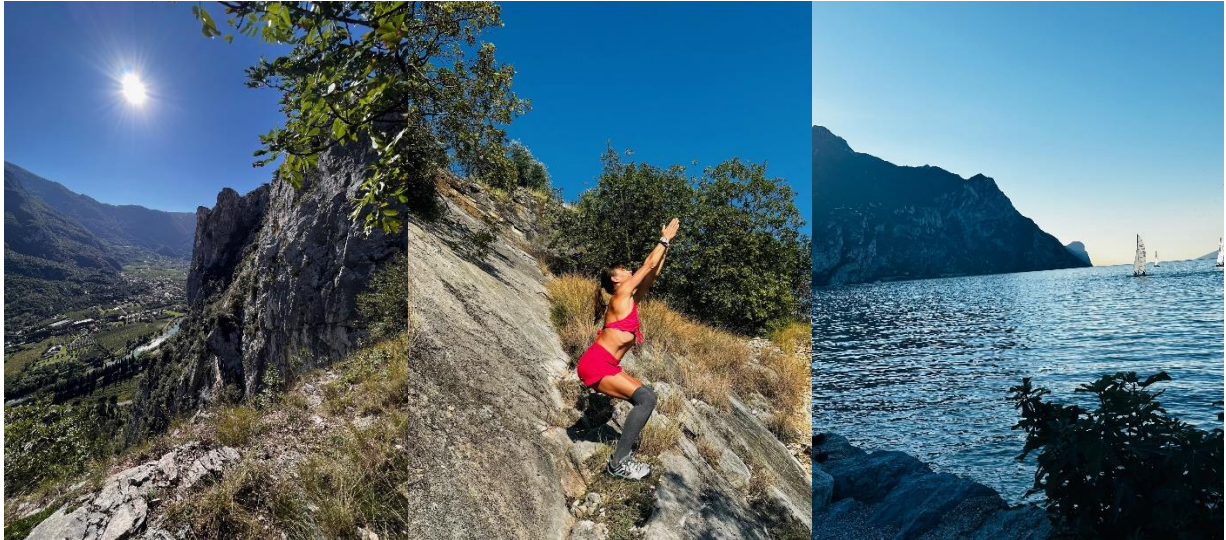
*Die Zeiten sind ungefähre Angaben und könnten ggfs. variieren.



Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr in Höhe von 395€ beinhaltet 7 x Übungspraxis, TJ-Motions („kleinstes Trainingsgerät der Welt“), der Miete für den Yogaraum sowie ein gemeinsames Abendessen am Anreisetag für die Teilnehmer. Nutze den Frühbucherrabatt 375€ bei Buchung und Zahlung bis 3 Monate vor Retreatbeginn. Anmeldung unter info@acara-yoga.de

Zimmerauswahl und Buchung: [Ferienwohnungen im palmhouse | guesthouse arco \(guesthouse-arco.com\)](https://www.guesthouse-arco.com)



Stornierungsbedingungen

Du kannst vor Retreatbeginn jederzeit stornieren und erhältst die geleistete Zahlung abzgl. einer Bearbeitungsgebühr von 100€ zurück; 60 Tage vor Retreatstart 50% Rückerstattung. Bei einer kurzfristigeren Absage von deiner Seite (30 Tage vor Beginn) ist keine Erstattung der geleisteten Zahlung möglich. Ich empfehle den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Sollte ACARA das Retreat absagen müssen, wird der komplette Betrag zurückerstattet.

Kurzbio Tanja:

Für Tanja gehört gesundes Bewegen wie Nahrung zum Leben. Seit 2020 ist sie Heilpraktikerin. In ihrer Naturheilpraxis bietet sie ua. Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht; Yogatherapie und geistiges Heilen an. Sie ist Mikronährstoffcoach und Phytotherapeutin (Heilen mit Pflanzen/pflanzlichen Arzneimitteln), Darm- und Entgiftungstherapeutin und versucht so natürlich/naturbelassen wie möglich das Leben zu gestalten.

Ihr Weg führte sie im Jahr 2005 über Dr. Ronald Steiner zum Ashtanga Yoga. Zahlreiche Ausbildungen im Bereich Fitness, Pilates, Faszien, Naturheilkunde und im medizinischen Bereich fließen in ihren Unterricht ein. Neben dem Eintauchen in die Yoga-Philosophie integriert sie innovative Aspekte aus der Bewegungs- und Fitnesswelt und das macht es immer wieder spannend, mit ihr zu praktizieren.

In ihrem „ACARA Yoga, Pilates & mehr“-Studio im Nürnberger Land unterrichtet sie ganzheitliche Kurse. Sie ist seit 1991 als Trainer im Sportbereich tätig, 2003 Fitnessfachwirt (IHK); seit 2005 regelmäßige Yoga-praxis; 2010-2014 BDY/EU-Yogalehrer; seit 2015 AYI Expert; Faszienfitness, Schmerztherapie nach L&B, Functional Training, Fascial Coach, uvm

