



„Yoga is where your mat is...!“

Yoga in der Auberge du Cèdre vom 15.-22. April 2017

Enthaltene Leistungen:

- Anreise Samstag Nachmittag ab 15:00 Uhr / Abreise 7 Tage später, Samstag Vormittag bis 11:00 Uhr
- 6 Tage Yoga-Unterricht (So-Fr) jeweils 1,5 Std. morgens und abends
- Unterkunft im DZ „Chambre Double“ mit eigenem Bad und Halbpension
- Übungsmaterialien (Yogamatte & Zubehör) werden gestellt
- kleine Gruppe mit maximal 9 Teilnehmern
- geeignet auch für Yoga-Einsteiger und Anfänger
- Preis: gesamt 750 € pro Person

Zusätzlich buchbar:

- EZ-Zuschlag für „Chambre d'Amis“ (mit privatem Bad auf dem Korridor); zzgl. 28 €
- EZ-Zuschlag für Einzelnutzung im DZ „Chambre Double“ (mit eigenem Bad/WC); zzgl. 196 €
- Partnerpreis ohne Teilnahme am Yoga-Kurs: Unterbringung im DZ „Chambre Double“ (mit eigenem Bad/WC) und Halbpension: zzgl. 441 €

Weitere Infos zur Teilnahme

Reisezeitraum ist von Samstag - Samstag 15. - 22. April 2017.

Ihre An- und Abreise empfiehlt sich per Flugzeug oder Bahn (TGV via Paris) nach Montpellier oder Nîmes, per Flugzeug und Mietwagen über Marseille, Toulouse, Lyon oder Montpellier.

Die Unterbringung erfolgt in Einzel- oder Doppelzimmern mit Halbpension. Der Yoga-Unterricht findet im eigenen Übungs-Raum statt, Yogamatten und -Zubehör stehen vor Ort zur Verfügung. Die Teilnahme am Kurs erfolgt auf eigene Verantwortung.

Die angebotene Leistung des Yoga-Unterrichts wird von YogaYatra - Renate Gritschke erbracht, die angebotene Leistung der Übernachtung und Verpflegung von der Auberge du Cèdre. Es gelten die Reservierungsbedingungen der Auberge du Cèdre.

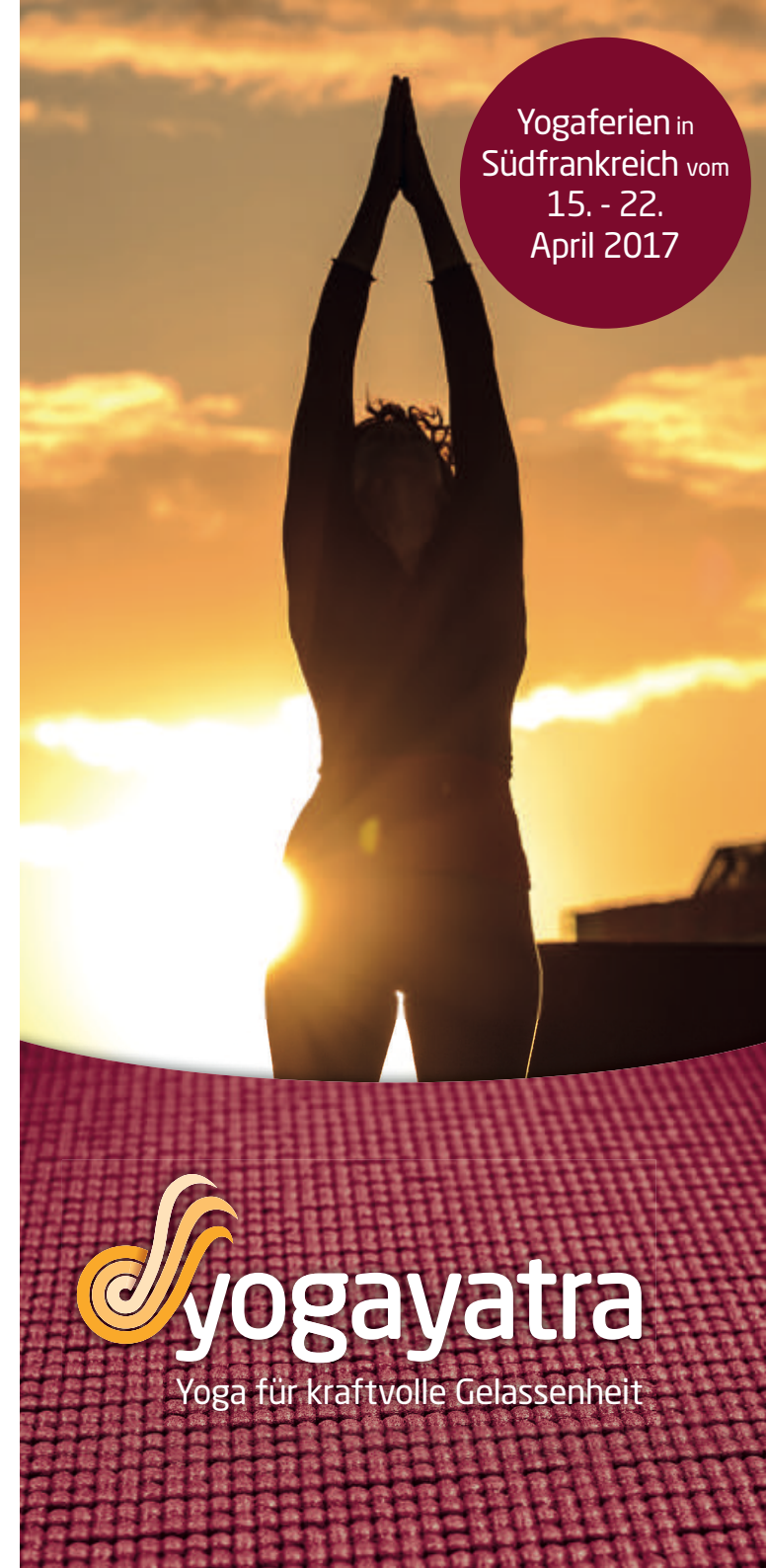
Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung, telefonisch oder schriftlich, unter dem Stichwort „YogaYatra“ in der Auberge du Cèdre.



Anmeldung unter:

L'AUBERGE DU CEDRE
Domaine de Cazeneuve
F- 34270 Lauret
+33(0)467 590 202
welcome@auberge-du-cedre.com
www.auberge-du-cedre.com

YogaYatra - Renate Gritschke
Eppendorfer Weg 269
D-20251 Hamburg
+49(0)40 4013 2050
mail@yogayatra.de
www.yogayatra.de



 **yogayatra**
Yoga für kraftvolle Gelassenheit



Yogaferien in Südfrankreich

Malerisch gelegen zwischen Cevennen und Mittelmeer, in der Weinregion des Pic St. Loup im südfranzösischen Languedoc, befindet sich die Auberge du Cèdre, das geräumige Herrenhaus der Domaine de Cazeneuve. Ein außergewöhnlicher Ort inmitten in einer abwechslungsreichen Landschaft bietet den idealen Rahmen für eine Woche Auszeit vom Alltag:

Frische Erholung für alle Sinne.

Genießen Sie die warmen Farben der Landschaft und die wohltuende Atmosphäre des Hauses mit seinem großzügigen Park.

Lassen Sie sich von der regionalen, fein abgestimmten Küche des Hauses verwöhnen.

Und schenken Sie sich selbst die Zeit und Aufmerksamkeit, in einer Woche mit täglichem Yoga neue Energien, wohlverdiente Entspannung und frischen Schwung zu tanken.

Entspannung - Genuss - Yoga. Ein ganz besonderer Dreiklang, den Sie hier erleben können.



Eine Reise in Ihrer Reise.

Mit YogaYatra in der Auberge du Cedre.

Im Yoga lernen Sie Haltung(en) kennen und kommen in Bewegung. Und zu sich selbst.

Das indische Wort Yatra bedeutet Reise. Kommen Sie auf eine Reise, bei der Sie mit täglichem Yoga im Wechselspiel von Aktivität und Entspannung Ihr Wohlbefinden wieder bereichern können.



Reisezeitraum: 15. - 22. April 2017

Die Unterbringung erfolgt in Einzel- oder Doppelzimmern; die Verpflegung (Halbpension) aus der hervorragenden hauseigenen Restaurantküche.

Von Sonntag bis Freitag (An- und Abreisetag sind hier ausgenommen) findet täglich morgens und abends jeweils 1,5 Std. Yogaunterricht statt. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 9 Personen begrenzt. Das ermöglicht jedem Einzelnen genügend Raum und Aufmerksamkeit.

Zwischen den Yogastunden geben wir ausreichend Gelegenheit und jede Menge Empfehlungen, um all die anderen wunderbaren kulturellen oder sportlichen Möglichkeiten der Region zu entdecken.

Sie können aber auch einfach mal nichts tun. In der Auberge du Cèdre kann man auch das sehr erfolgreich üben. Und genießen.

Der Kurs wird von Renate Gritschke geleitet, der Inhaberin von YogaYatra. Die ausgebildete Tanzpädagogin ist Kauf-frau, Managerin und zertifizierte (Iyengar-)Yogalehrerin; zusätzliche Fortbildungen in Vinyasa Flow, Yin Yoga, Restorative Yoga und Body-Mind-Alignment/Stress-Management ergänzen ihr Unterrichtsspektrum.



Yoga und darüber hinaus

Sich auf die persönliche Yoga-Reise begeben kann jeder! Auch ohne Vorkenntnisse in Yoga können Sie gerne teilnehmen: Renate Gritschke, zertifizierte Yogalehrerin mit langjähriger Unterrichtserfahrung in Hatha Yoga sowie in Yin Yoga, wird Ihnen mit sorgfältigem Blick auf die individuelle Konstitution einen guten persönlichen Einstieg ermöglichen.

Und wer bereits Yoga-Erfahrungen mitbringt, wird seine Aufmerksamkeit auf die präzise Ausrichtung der Asanas und eine fließende Verbindung mit der Atmung legen können.

Sie wollen gerne zu zweit kommen, aber Ihr/e Partner/in ist vielleicht nicht an Yoga interessiert?

Kein Problem:

Für sportlich Aktive bietet sich Klettern, Mountain-Biken, Kayaking oder Wandern an, für Kultur-Interessierte sind Montpellier, Nimes und Avignon in der Nähe.

Naturliebhaber kommen in den Cevennen, im Herault-Tal, in der Camargue oder am Meer auf ihre Kosten. Und Weinliebhaber sind hier sowieso im Paradies.....

