

Anusara Yoga auf La Gomera mit Suzann Bolick 09.03.2024 – 16.03.2024



DER ORT

Wir reisen an einen magischen Ort der uns innerlich beseelt. Unser Seminarhotel El Cabrito liegt in einer wunderschönen und ruhigen Bucht an der Südostküste der Insel La Gomera und ist nur mit einem Boot erreichbar.

An diesem Ort gibt es weder Hektik noch Straßen, nur Wasser, Vögel, einen 500 Meter langen Strand und die Wellen des Atlantiks.

Als Seminarhotel auf den Kanaren hat El Cabrito eine lange Tradition für Yoga- und Kunst Seminare.

DAS YOGASEMINAR

In unserem Seminar beschäftigen wir uns um das SEIN. Darum, wie sehr wir uns vom Leben berühren lassen können und in Resonanz sind.

Aus diesem Grund machen wir auch Yoga. Um immer wieder in diesen Modus des Seins zu wechseln und in eine Resonanz mit unserem Inneren zu finden, und dadurch auch wieder mit dem Äußeren. Um Entscheidungen zu treffen, die mit uns im Einklang sind und uns immer wieder so auszurichten, dass wir letztlich ein stimmiges Leben führen, das wirklich zu uns passt.

Uns erwartet eine besondere Woche mit inspirierenden Begegnungen und Momenten. Eine Woche Yoga Retreat bedeutet Rückzug aus dem Alltag, um wieder zu erkennen, was alles in uns steckt. Wir machen bewusst eine Pause von unseren alltäglichen Verpflichtungen.

Vor Beginn der Morgenpraxis werden wir gemeinsam den Körper „aufschlüsseln“.

Die „Schlüssel“ sind effektive und vor allem nachhaltige Yogahaltungen, die die Muskeln kräftigen, unnötige Spannungen lösen und die Faszien dehnen, zugleich öffnen sie die wichtigsten Gelenke unseres Körpers. Das „aufschlüsseln“ ist eine wunderbare Vorbereitung für die nachfolgende Praxis.

In der täglichen Praxis erfahren wir unsere individuelle Vielschichtigkeit. Wir tauchen in unseren inneren Körper ein und erleben eine energetische Praxis, die uns transformiert.

Gemeinsam praktizieren wir Anusara Yoga, das einen lebensbejahenden, kraftvollen und nachhaltig gesundheitsfördernden Charakter hat und sowohl auf physischer als auch auf emotionaler Ebene bereichernd ist. ANUSARA heißt „sich im Fluss befinden“ oder einfacher gesagt: „Im EINKLANG zu sein und seinem HERZEN zu folgen“. Hier wird das Herz als Essenz oder Wesenskern verstanden.

Jede Stunde greift ein Thema auf und bindet es in die Praxis ein.

Eine zentrale Idee des Anusara Yogas sind die universellen Prinzipien der Ausrichtung u.a. die zwei Arten von Energie (muskulär und organisch), die es in Balance zu halten gilt.

In der Praxis wirst du einerseits dynamisch und energetisch durch angeleitete Sequenzen fließen,

andererseits werden wir uns gemeinsam einige Stellungen genauer anschauen, um sie anatomisch präzise zu verinnerlichen.

Das Seminar ist geeignet für erfahrene Yoga-Praktizierende und solche mit ersten Vorkenntnissen.

YOGAZEITEN

Sonntag

08:30 – 10:00 Uhr Eröffnungspraxis

17:00 – 18:30 Uhr Nachmittagspraxis

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag

07:30 – 08.15 Uhr Schlüsselpraxis

kurze Pause

08:30 – 10:00 Uhr Morgenpraxis

17:00 – 18:30 Uhr Nachmittagspraxis

Der Mittwoch ist Yoga FREI.

Somit kannst du einen längeren Ausflug oder Wanderung planen. Das "El Cabrito" Boot bringt dich schnell und unkompliziert nach San Sebastian (ca. 10min). Von dort kannst du mit dem Bus oder einem Mietauto die Insel erkundigen oder aber du buchst einen Ausflug über die Rezeption. Wer wandern möchte, sollte Wanderschuhe, Regenjacke und eventuell auch Wanderstöcke einpacken. Zwischen den Yoga Klassen bleibt dir genügend Zeit, die Sonne zu genießen, ein Buch zu lesen die Finca zu erkunden, die Hausberge zu besteigen (fantastische Aussicht) oder einfach die Seele baumeln zu lassen.

Am An- und Abreisetag findet keine Yoga Praxis statt.

Bitte bringt euch eure Yogamatte, eure zwei Block sowie euren Gurt mit!



PREISE/ANMELDUNG

Seminarpreis

- 4x Schlüsselpraxis (45 Min)
- 5x Morgenpraxis (90 Min)
- 5x Nachmittagspraxis (90 Min)

Seminarpreis: 495,00 €

TeilnehmerInnen von 2019: 480,00 €

ANMELDUNG

1. Kurze Anfrage, ob ein Seminarplatz frei ist: sbolick@web.de
2. Buchung der Unterkunft bitte direkt beim Hotel El Cabrito: www.elcabrito.es
Von der Finca erhältst du eine Buchungsbestätigung.
3. Nun kannst du deinen Flug buchen und dich verbindlich für mein Seminar anmelden.



ÜBERNACHTUNG/VERPFLEGUNG

Du übernachtet voraussichtlich in einem historischen Steinhaus. Jedes Zimmer ist einfach, aber sehr liebevoll gestaltet.

Bedienen kannst du dich zu allen Mahlzeiten an einem reichhaltigen Buffet. Ob vegetarisch, Fisch oder Fleisch, alles wird frisch zubereitet. Das gomerianische Küchenteam verwöhnt dich vorwiegend mit Produkten der biologisch geführten Plantage.

BUCHUNG DER UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Bitte direkt beim Hotel El Cabrito - <http://www.elcabrito.es>

Zimmer/Reihenhaus 30 – 40 m² mit eigenem Bad

- doppelt belegt 124,00 Euro
- einzeln belegt 94,00 Euro
- dreifach belegt 93,00 Euro

Zimmer/Reihenhaus 20 m² mit eigenem Bad

- doppelt belegt 89,00 Euro
- einzeln belegt 108,00 Euro

Alle Preise gelten pro Person und Nacht, inklusive Vollpension. Ganztägig stehen Obst und Alkoholfreie Getränke am Buffet zur Verfügung.

Es sind nur **Buchungen von mindestens 1 Woche** möglich (Verlängerungen auch nur wochenweise). Gebucht wird eine bestimmte Zimmerkategorie, kein spezielles Zimmer.

An- und Abreisetag ist Samstag.

ANREISE NACH LA GOMERA

Die Anreise erfolgt individuell und ist nicht im Preis erhalten.
Nach Teneriffa SÜD fliegen u.a. EasyJet & Ryanair.

Ich empfehle eine Reise-Rücktritts-Versicherung oder einen Reiseschutz bei deiner Airline.

Die Weiterreise vom Flughafen Teneriffa SÜD nach San Sebastian (La Gomera) kannst du sehr bequem und günstig bei der Transportfirma „Autobuses MESA“ buchen.

Sie holen dich vom Flughafen ab und bringen dich mit dem Bus zum Hafen. Die Fahrt dauert ca. 20 min. Von dort nimmst du die Fähre (ca. 60min) nach San Sebastian.
Am Hafen erwarten dich die netten Bootsleute von El Cabrito.

BOOTSVERKEHR VON SAN SEBASTIAN NACH EL CABRITO IM WINTER

Vom November bis März kann das Wetter an manchen Tagen stürmisch und das Meer aufgewühlt sein. Daher verkehren die Boote von und nach San Sebastian im Winter aus Sicherheitsgründen nur **von 7:30 Uhr bis 17:30 Uhr**.

Die Anreise mit der Abendfähre und die Abreise mit der Frühfähre ist nicht möglich.
Grundsätzlich empfehle ich bei Flugbuchung auf eine frühe Landezeit und eine späte Abflugzeit auf Teneriffa zu achten. Bei ungünstigen Flugzeiten ist es ratsam und entspannter eine Zwischenübernachtung auf Teneriffa oder La Gomera einzuplanen. Gerne sendet euch El Cabrito Hotel-Tipps für eine Zwischenübernachtung zu.

Bei der Reiseplanung ist zu beachten, dass der An- und Abreisetag der **Samstag** ist.
In einer weiteren PDF findet ihr auch die **Checkliste für die Anreise** mit weiteren Informationen sowie die Preise für den Bootstransfer zwischen San Sebastian und El Cabrito.



Seminarleiterin Suzann Bolick

Yogalehrerin nach Anusara Yoga, seit 2013 Seminarleiterin für Yoga
Professorin für Körperarbeit, Tanz und Talmi Methode® an der Hochschule für Schauspielkunst
„Ernst Busch“ Berlin.

