

Lust auf eine Reise nach innen...

Urlaubswoche Toskana 2019

13. – 20. Juli 2019

mit Viramano U. Wermund



... mit Unterstützung des toskanischen Flairs sind alle Deine Gefühle willkommen und von der Liebe, der Natur, der Sonne, der Luft und dem Meer getragen.

In Liebe und Respekt können sich Schattenseiten integrieren, und es kann mehr und mehr Kontakt mit unserem wahren Selbst entstehen.

Der Tagesablauf im Seminarraum dauert bis ca. 14h und beinhaltet Morgenmeditation, Begegnung und Gespräche in der Gruppe, Körper- Atem- und Herzarbeit sowie Rollenspiel, Bewegung und Tanz.

Auf Wunsch und nach Absprache stehe ich für Einzelsitzungen, Abendmeditation und Abendprogramme gerne zur Verfügung.

Themen:

- Achtsamkeit & Yoga
- Beziehungsdynamiken im Alltag und zwischen Mann und Frau
- Freiheit durch gesunde Grenzen
- Massage und Berührung
- Picknick am Meer,
- Meditation im Olivenhain, im Pinienwald oder am Meer
- und.....was uns sonst noch einfällt

Ort: **Das Nirvesha Center** in La Muraglia, I-57020 Bibbona/Italien, Tel. 0039-0586-670 368 liegt auf der Höhe der Insel Elba ca. 45 km **von Livorno**, unberührt von Verkehr und Tourismus. Zum Meer sind es 7 km, zum nächsten Ort 2 km. Der einfache aber sehr schöne Seminarplatz steht für sich auf 6 ha Land mit Wiesen, Wald und vielen Obst- und Olivenbäumen. Die wunderschöne Umgebung hat den typischen Charakter der sanften, toskanischen Landschaft.

Nach Absprache sind auch Gäste und Kinder herzlich willkommen!

Kosten € 450.- für das Gruppen- und Meditationsprogramm (Nachmittag und Abend zur freien Verfügung)

Übernachtung/Vollpension: Das Nirvesha ist ein privater Platz. Wir sind als Freunde und Gäste eingeladen und bezahlen einen Kostenbeitrag von 60.- € pro Person und Tag für Essen und Schlafen. (im eigenen Zelt 45,-)

Anmeldung **Bitte bis spätestens 1. Mai 2019** mit Formular auf der Webseite und durch Anzahlung von 50% der Seminargebühr.

