

EINE GANZE WOCHE IYENGAR-YOGA MIT DHARMAPRIYA

Vom 27. Oktober bis 2. November 2019

In LA PIERRE bei Besançon im französischen Jura

DIE IYENGAR-METHODE

Die Methode von B.K.S. IYENGAR zeichnet sich durch ihren kraftvollen, dynamischen Ansatz und detaillierte Anleitung aus. Iyengar geht es darum "Intelligenz" in jeden Körperteil zu bringen und jede Zelle des "Körpers" in die Haltungen und Übungen einzubeziehen. Diese Yoga-Methode stärkt die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die körperliche Widerstandskraft und führt allgemein zu einem besseren Gesundheitszustand, sowie zu grösserem Wohlbefinden.

DER YOGA-LEHRER

DHARMAPRIYA stammt aus Kanada. Er begann 1974 in London Iyengar-Yoga zu üben. Gleichzeitig begegnete ihn Buddhisten, von denen er Meditation lernte. Während er sich in den Yoga von B.K.S. Iyengar vertiefte - er war mehrmals im Iyengar-Institut in Indien und lernte bei den erfahrensten Iyengar-Lehrern im Westen - wurde er allmählich Buddhist. 1978 wurde er vom Iyengar-Yogalehrerverband als Lehrer zugelassen. Er unterrichtet in Deutschland, aber auch in Dänemark, Frankreich, England und Mexico.

DER KURS

Es wird täglich 5 Stunden reines Yoga geübt (jeweils zweieinhalb Stunden vor dem Brunch und zweieinhalb vor dem Abendessen). Eine Stunde Meditation pro Tag wird angeboten. Der Kurs fängt am Sonntag um 16 Uhr 30 mit Yoga an und endet am Samstag nach dem Brunch.

GEBÜHREN

600 Euro für Unterkunft, Verpflegung und Unterricht.

ANMELDUNG

Bei Solange AMACHER
6 route de la forêt
F. 70700 MONTBOILLON

Tel.: 0033/384324206 oder 0033/782330653 ; e.mail: Perreau.Amacher@wanadoo.fr

Die Anmeldung ist erst mit einer Vorauszahlung von 150 Euros gültig. Bei Rücktritt nach dem 1. 10. 2019 wird die Anzahlung einbehalten, es sei denn, ein Ersatzteilnehmer kann gestellt werden. Bankverbindung: Solange Amacher, Volksbank Reutlingen, Iban DE23 6409 0100 0010 4050 03 BIC VBRTDE6R.

DER ORT

Das Beherbergungszentrum "La Pierre" (F.25440 ECHAY) steht ganz allein 30 km südlich von Besançon im Herzen der hügeligen Jura-Landschaft. Die schöne Umgebung erlaubt zahlreiche Wanderungen. Kulturell wird in der Gegend viel geboten, wie z.B. die königlichen Saline von Arc-et-Senans oder die Zitadelle von Besançon. In La Pierre stehen 9 Zimmer mit 2 oder 3 Betten zur Verfügung, sowie eine Küche und ein Wohnzimmer. Die Küche bietet Vollwertkost.

MITZUBRINGEN sind: Handtücher, Wanderschuhe, sowie rutschfeste Yoga-Matte und zwei Decken.

ANFAHRT

Mit dem Zug : Bahnhof von Besançon.

Mit dem Auto: Freiburg – Mulhouse – Autobahn A36 bis Besançon-Centre (Autobahnausfahrt Nr. 4). Auf der Umgehungsstrasse Richtung Besançon und Lons-le-Saunier fahren, dann auf der Landstrasse Nr.83. In der Höhe von Quingey, 3 km nach der Brücke über den Fluss, nach rechts und sofort nach links abbiegen in Richtung POINTVILLERS, MONTFORT, MYON (D15). In Montfort nach links in Richtung Myon abbiegen. Die kurvige Strasse führt durch den Wald an einer ersten Kreuzung vorbei. An der nächsten Kreuzung nach links fahren in Richtung ECHAY. Ungefähr 100 m danach die kleine Strasse links nehmen (gelbes Schild!). Nach circa 1 km sind Sie angekommen.