

# EINE GANZE WOCHE IYENGAR-YOGA MIT DHARMAPRIYA

## Vom 30. Oktober bis 5. November 2022 (So.-Sa.)

### 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 dabei darum « Intelligenz » in jeden Körperteil zu bringen und jede Körperzelle 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 ihm 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 vorwiegend in Deutschland, aber auch in der Schweiz, Frankreich, Irland und Mexiko.

**DER KURS:** Es wird 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, den 30.10. um 16:30 mit Yoga an und endet am Samstag nach dem Brunch.

**GEBÜHREN:** 630 Euro für Unterkunft, Verpflegung und Unterricht.

#### ANMELDUNG

bei Solange AMACHER e.mail : [Perreau.Amacher@wanadoo.fr](mailto:Perreau.Amacher@wanadoo.fr)  
Tel 0033 / 384 324 206 oder 0033 / 782 330 653

**Die Anmeldung ist erst nach einer Vorauszahlung von 150 € gültig.** Bei Rücktritt nach dem 1.10. wird die Anzahlung einbehalten, es sei denn, ein angemessener Ersatzteilnehmer gestellt wird. Konto: Solange Amacher, Volksbank Reutlingen, IBAN: DE23 6409 0100 0010 4050 03 BIC: VBRTDE6R

**DER ORT:** Das Beherbergungszentrum «**Gîte de 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 königliche 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 vegetarische Vollwertkost.

**MITZUBRINGEN SIND :** Handtücher, Bettlaken (Betten: 200 x 90), sowie rutschfeste Yoga-Matte und zwei feste Decken (wenn vorhanden) ... und ggf. Wanderschuhe sowie Badezeug (Thermalbad in Salins-les-Bains)

#### ANFAHRT

Mit dem Zug: Bahnhof von MOUCHARD (südlich von Besançon), oder BESANÇON.

Mit dem Auto: Freiburg – Mulhouse – Autobahn A36 bis Besançon-Centre (Autobahnausfahrt Nr. 4). Nach dem Kreisverkehr, auf der Umgehungsstrasse (N 57, E 23) Richtung Besançon und Lons-le-Saunier fahren, dann die Landstrasse N 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 (D 15). 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 nach der Kreuzung die kleine Strasse links nehmen (gelbes Schild !). Nach circa 1 km sind Sie angekommen.