

In dieser Woche wirst Du eine Rundum- Wohlfühlzeit für Körper, Seele und Geist erleben, in kraftvoller, ursprünglicher Stille mitten in der atemberaubenden Natur.



Noch kennen viele sich nicht, aber das ist unwichtig. Viele verschiedene Persönlichkeiten, im Yoga wachsen wir zu einer größeren Einheit zusammen und leben in heilsamer Gemeinschaft.



Beispielfotos

Zwischendurch räkeln wir uns genüsslich am Strand oder Pool., wandern, entspannen, schlemmen, genießen Massagen, lassen die Seele baumeln und tanken Kraft und Sonne für die Wintermonate.



Wir leben seit über 25 Jahren in einer glücklichen Beziehung, haben drei Söhne und sind viele Wege zusammen gegangen.

Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns mit der spirituellen Dimension des Lebens.

In den letzten 20 Jahren haben wir verschiedene Arten der Körperarbeit, Energiearbeit, Chakra-Arbeit, Astrologie und Bewusstseinsarbeit gelernt und erfahren und bringen diese Erfahrungen gerne ein in unsere Yogakurse. Wir sind sorgfältig ausgebildet worden im alten klassischen Hatha-Yoga nach Swami Dr. Gitananda, eingebettet in Raja-Yoga. Wir unterrichten mit großer Freude ein sehr heilsames, tiefgehendes, ganzheitliches Yoga. Wir haben voller Dankbarkeit gelernt, unser Leben freudvoll und erfüllend zu gestalten, die Verantwortung für unser Glück, Gesundheit und Wohlergehen selber zu übernehmen und unsere Träume zu leben...

Wir freuen uns darauf, Dich kennen zu lernen!



„In kraftvoller Stille“ - Yoga und meer in der Türkei

*Yoga- und Meditationsseminar,
Baden, Sonnen, Stille, Entspannung
in Adrasan vom*

2. – 9. Oktober 2011



Beispielfotos

**„Spirituelleben“
Schule für Yoga und Meditation,
astrologische Beratungspraxis
Bettina Lietz - Diplom-Yogalehrerin
Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland ev. (BDY)
Heilmannring 57d, 1.OG
13627 Berlin
Tel.: 030 - 383 08 337
www.spirituelleben.de**

Ausflüge:



Die ewigen Feuer der Chimera:

Hier laufen 2 Weltenmeridiane zusammen, einer bis hoch nach Stonehedge. Ein ganz besonderer, kraftvoller Ort für Meditation, innere Prozesse und schamanische Rituale. Die Feuer der Chimera sind permanent von selbst am Brennen! Für diesen Ausflug müsst Ihr noch mal mit ca. 30 Euro rechnen, inklusive Picknick.

Bootstour nach Olympos:

Die Bootstour startet in der Bucht von Adrasan und führt entlang der beeindruckenden Steilküste zur antiken Piratenstadt Olympos, die bei Lust und Laune besichtigt werden kann.

Während den Zwischenstops in den malerischen und einsamen Buchten Sasak und Ceneviz kann gebadet und geschnorchelt werden.

Dort gibt es dann auch das frisch an Bord zubereitete Mittagessen, wahlweise rein vegetarisch, Fisch oder Fleisch. Nachmittags werden Tee/Kaffee und frisches Obst gereicht. Ein unvergesslicher Tag, ca. 35 Euro Zuzahlung.



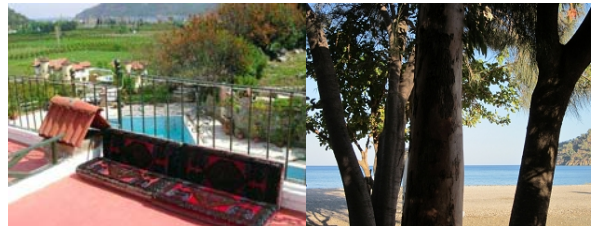
Herzlich willkommen!
Erlebe ein Kleinod inmitten kraftvoller Natur, umgeben von faszinierenden Altertumsstätten, in einer verwunschenen Bucht am kristallklaren Meer.
Hier kannst Du Dich zum Rendezvous mit Dir selbst verabreden.



Der Name Adrasan bedeutet "zwischen zwei Inseln". Wie in alten Dokumenten nachzulesen ist, war Adrasan früher eine berühmt-berüchtigte Piratenbucht.

Ca. 90 km von Antalya und 40 km von Kemer entfernt liegt das kleine Paradies Adrasan, das vom Massentourismus bisher verschont geblieben ist. Je nach Jahreszeit geht die Sonne direkt über dem Meer oder über den Bergflanken auf, da sich die Adrasan-Bucht nach Osten öffnet. So oder so empfängt uns der Strand morgens mit einer atemberaubend schönen Stimmung und verabschiedet uns am Abend mit einer meist spiegelglatten Wasseroberfläche und bezaubernd schönen Farbspielen. Adrasan ist ein besonderer Ort für persönlichen Rückzug, für das Genießen und Erkunden ursprünglicher Natur, mit der traumhaften Kombination von Bergen und Meer.

Im Oktober hat das Meer in Adrasan noch 23 Grad, ist seidig und türkis, die Tagestemperatur liegt zwischen 20 und 25 Grad mit täglich 8 Sonnenstunden!



Beispielfotos

Das wunderschöne Seminarhaus in Adrasan empfängt uns liebevoll mit einer Atmosphäre der heiteren Gelassenheit, Entspannung und Offenheit und einer sehr schmackhaften türkisch-mediterranen vegetarischen Vollwertküche in Buffetform. Untergebracht sind wir in gemütlichen Doppel- oder Einzelzimmern mit eigenem Bad und Balkon.



Beispielfotos

Tagesprogramm:

8.00 Uhr

Morgentanz

8.15 Uhr

Morgen-Yoga

ab 10.00 Uhr

Frühstücksbuffet

Anschließend freie Zeit. Wer mag, geht zum Pool oder wandert durch ein altes, ursprüngliches Dorf zum Strand. Es kann auch der Shuttelservice des Hauses zum Strand in Anspruch genommen werden. Es können Massagen, Ausflüge und Wanderungen gebucht werden und es gibt ein türkisches Bad.

Es gibt außerdem ein Tagesbuffet mit leichter Kost (Salat und Suppe) und ganztägig stehen kostenlos Chai (türkischer Schwarztee), Kräutertees aus der Gegend und reines, lebendiges Quellwasser aus den Bergen zur Verfügung.

17.30 Uhr

Nachmittagsyoga auf der Terrasse

ab 19.00 Uhr

Abendbuffet

21 Uhr : meist Angebote wie Mantren-Singen, Klangmassage, schamanische Heilreise, Abendmeditation



Beispielfotos