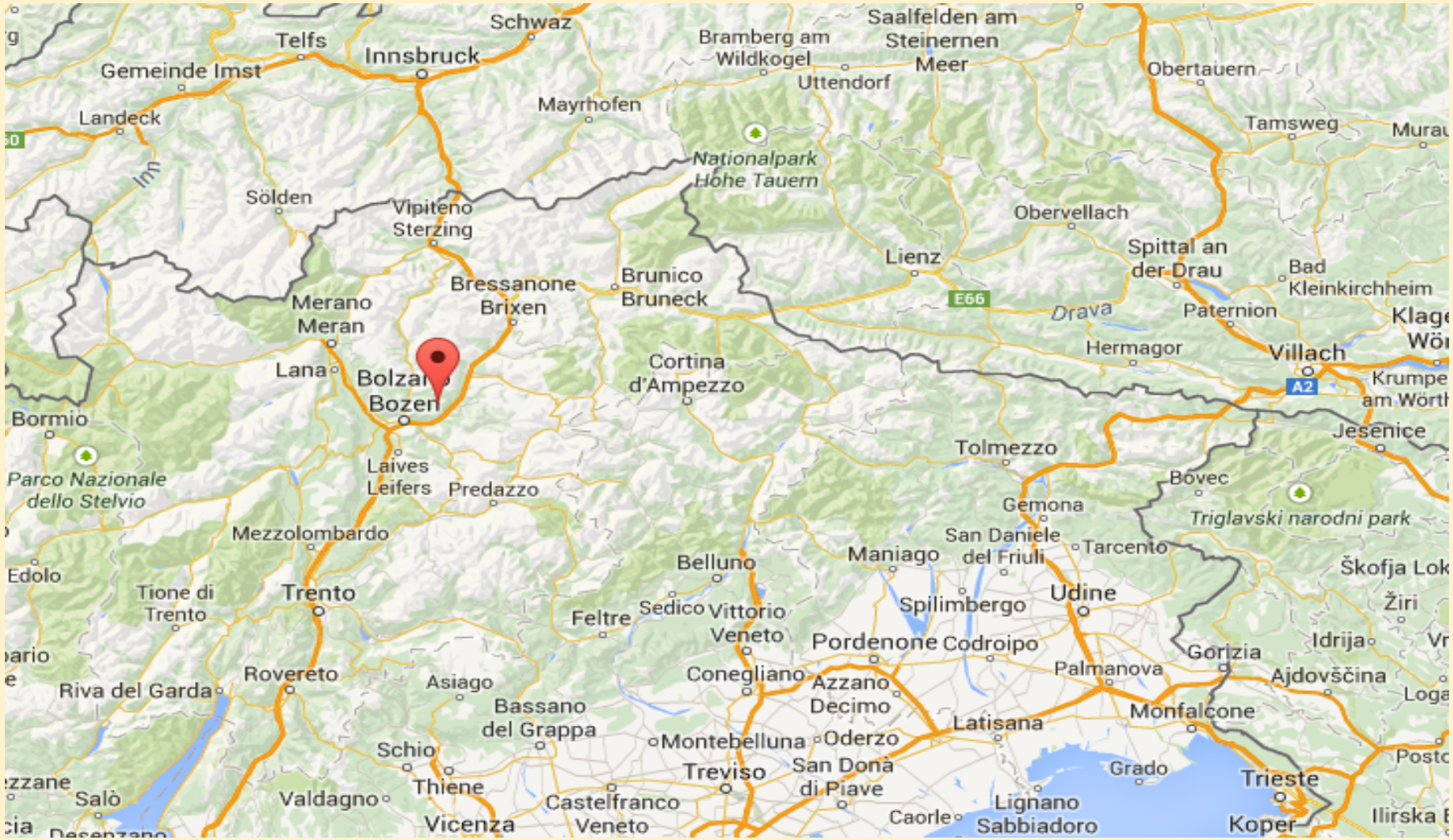
Lente, Yoga, Natuur in de Dolomieten (ITA)
van 9 april tot 18 april 2019

Yoga, Natuur, vreugde, wandelen, zon, zingen, dansen, helen, gezonde voeding, ……

Waar gaan we naartoe?: Renon – Ritten (Zuid – Tirol - Italië)



Renon/Ritten is een bergplateau, bij Soprabolzano / Oberbozen, in Stella / Lichtenstern (mt 1250)

- 17 km van Bolzano / Bozen
- 0,5 km van Oberbozen / Soprabolzano
- 1096 km van Brugge
- bekend voor zijn winter, lente en zomerpracht
- magische zichten op de Dolomieten (Unesco Werelderfgoed)
- Wandelgebied met hoogtepunt Corno del Renon (2260mt)
- heeft de reputatie van zonnigste plek Alto Adige

Enkele landschappen tijdens de reis

Hoe reis je er naartoe?

- Met de wagen : ongeveer 12 u rijden. Carppollijsten worden aangemaakt ➔Stuur een mail naar yogasoma@icloud.com
  - Gemiddelde kost : 250€ per wagen , gedeeld door aantal inzittende

- Met de trein: verschillende mogelijkheden.ongeveer 13 u

  Route is Brugge ➔ Brussel ➔ Köln Messe➔ Bolzano

  Gemiddelde prijs : vanaf 180 €

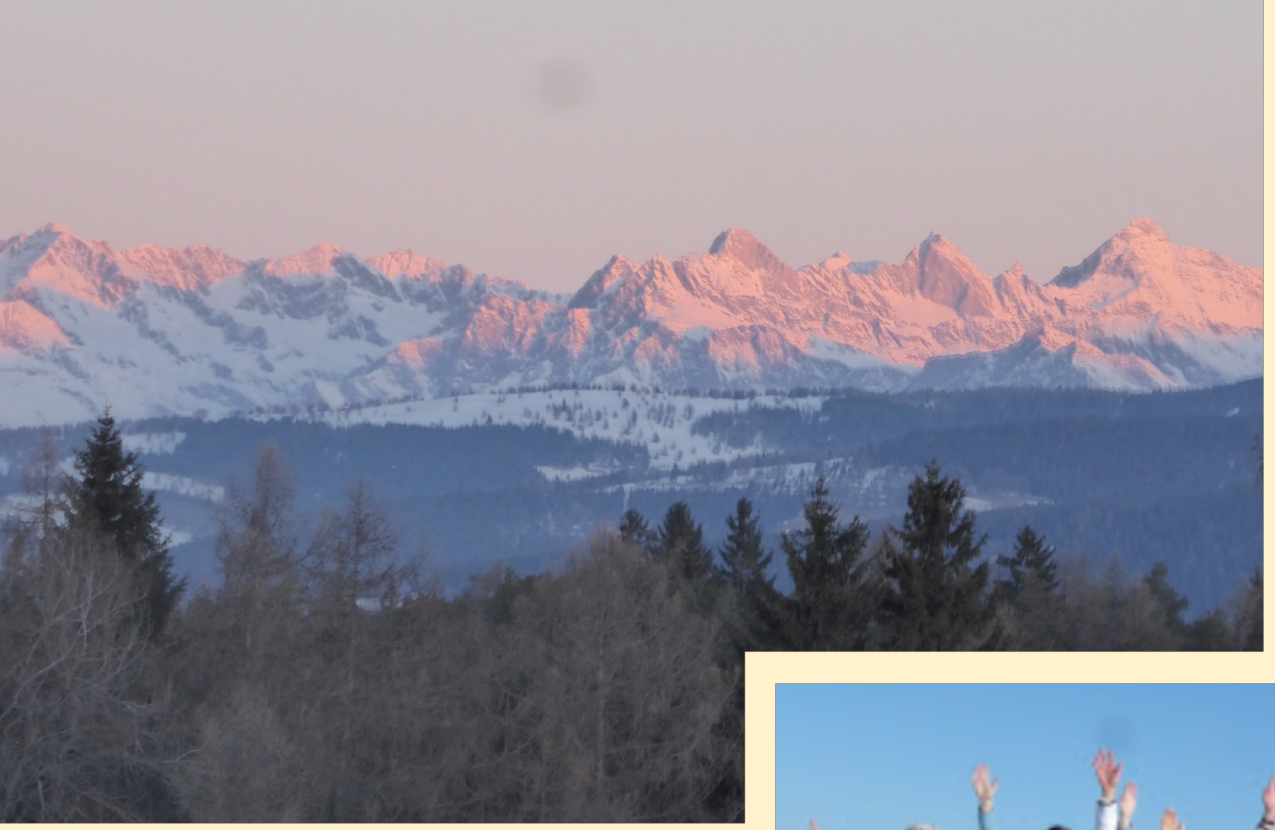
- Met het vliegtuig :
  - Opties Brussel ➔ Venetie, dan trein naar Bolzano
  - Of ➔Brussel ➔ Munchen, dan trein naar Bolzano
    - Vanaf 200€

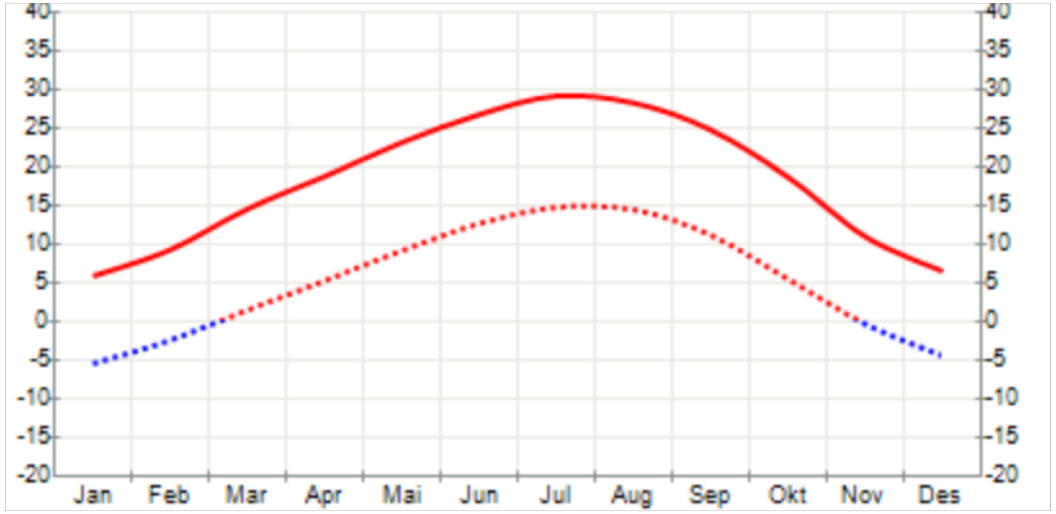
Onze locatie:
Haus der Familie- Lichtenstern

Ruime yogazaal
Verzorgde kamers met badkamer
Gezonde Bio- voeding
Prachtige wandelingen

Yoga in de natuur .....en nog veel meer

Een mooie, zuivere accommodatie in een rustige omgeving met prachtige zichten gezonde bio veganistische voeding





	Temperature		
Months	**Normal**	**Warmest**	**Coldest**
January	-	5.9°C	-5.4°C
February	-	9.3°C	-2.4°C
March	-	14.6°C	1.5°C
April	-	18.8°C	5.3°C
May	-	23.2°C	9.2°C
June	-	26.8°C	12.7°C
July	-	29.2°C	14.8°C

Welk klimaat mogen we verwachten?

Een co- creatie van verschillende leraars

*Manu onder voorbehoud

Wat bieden ze aan?

Yoga, Natuur, mooie wandelingen, ontdekkingen, inzichten, zon lachen, zingen , dansen, liefdevolle ondersteuning.....

- **Alberto Paganini** (ITA-BE), Prana Yoga Flow, Hart Yoga, Yoga in de vrije natuur met de natuurelementen
- **Manu Fernandez** (BE), Yin Yoga, Meditatie, Yoga Flow
- **Eric Staals** (NL), Hatha, Power en Yin Yoga
- **Marianne Couderé** (B), organisatie, voeding, Svashta Yogatherapie voor burn out, angst & depressie & Executive coaching.
- **Kris Van den Broek** yoga en activiteiten voor kinderen.

Yoga en de natuurelementen

Exploreer de 5 natuurelementen met lichaam en geest

Yoga en de natuurelementen

Yoga asana's, wandelen, bewust bewegen in de natuur en gezonde voeding helpen ons AARDEn

Yoga en de natuurelementen

Zijn bij natuurlijk **WATER** en vloeiende yogabewegingen brengen ons systeem in de flow, we leren loslaten en met het leven stromen

Yoga en de natuurelementen

Zon, licht en dynamische yogabeoefening activeren ons innerlijk VUUR, bron van levensvreugde, transformaties, moed en innerlijke warmte.

Yoga en de natuurelementen

- **Lucht** geeft ons ruimte om vrij te zijn, diep te ademen, ons hart te openen en te dromen

Yoga en de natuurelementen

Meditatie, klank, muziek & dans: de fijne en subtiele vibratie van ETHER verheft ons tot een hoger bewustzijn, bewondering en innerlijke stilte

Yoga, Natuur, vreugde, wandelen, zon, zingen , dansen, helen, gezonde voeding….
in de Dolomiti – Italië

9 nachten vol pension (bio vegan) 1250€ pp
+ 200€ pp voor een éénpersoonskamer of familiekamer.
Kinder en gezinstarieven op aanvraag.
Reservatie = 200€ betalen op Triodos Bank: IBAN BE19 5230 8097 9012
Early bird korting van -50€ pp tot 31/01/2019
Saldo te betalen tegen 15/3/19
Wil je carpoolen of heb je vragen?
Neem contact op met: yogasoma@icloud.com of bel naar
+32 (0) 477 42 83 78 of +32 (0)50 36 49 36