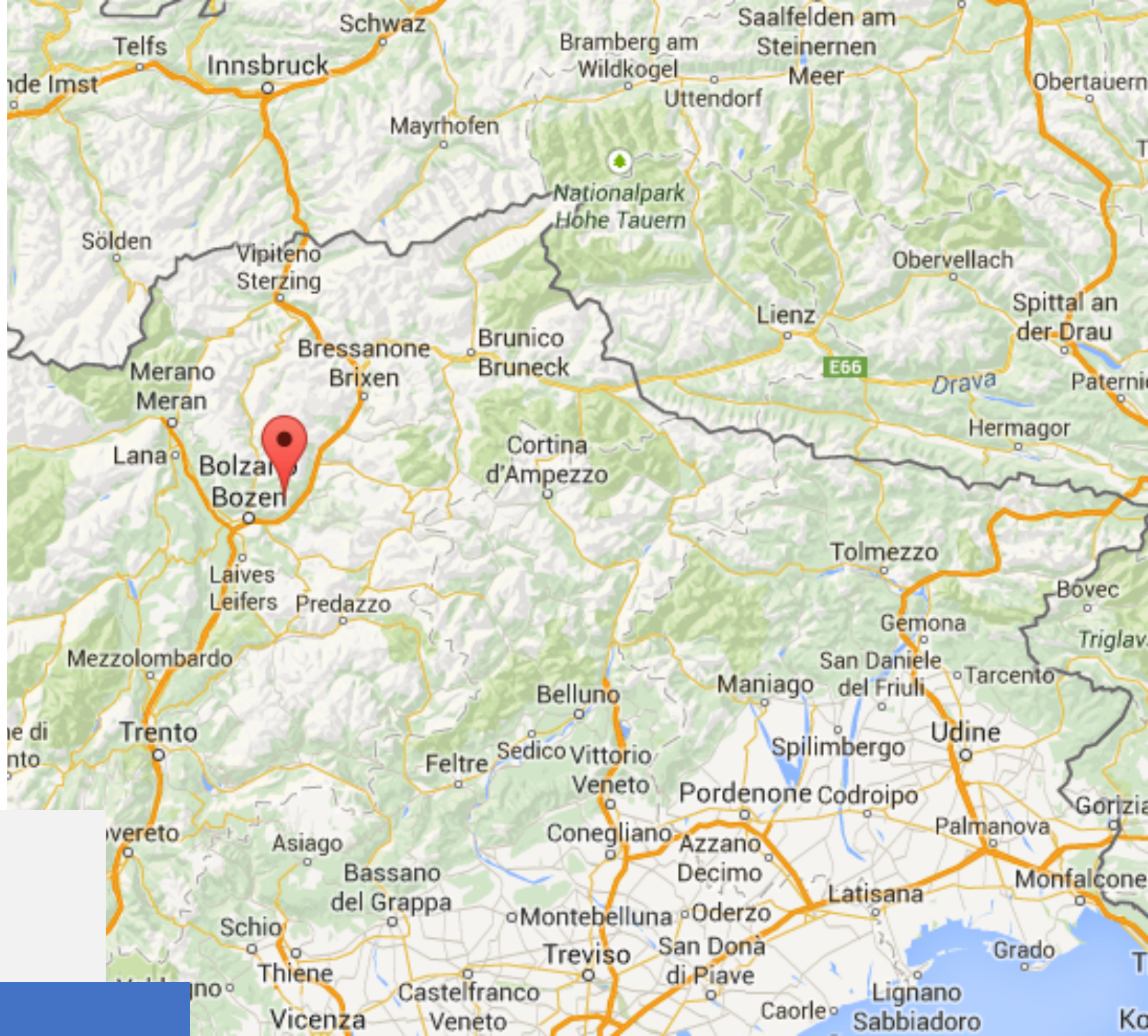
Lente yoga retraite
in de Dolomieten
Van 9 tot 17 april 2020

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

  Brussel ➔Frankfurt ➔ München ➔ Bolzano

  Meer info:beniamino.paganini@icloud.com

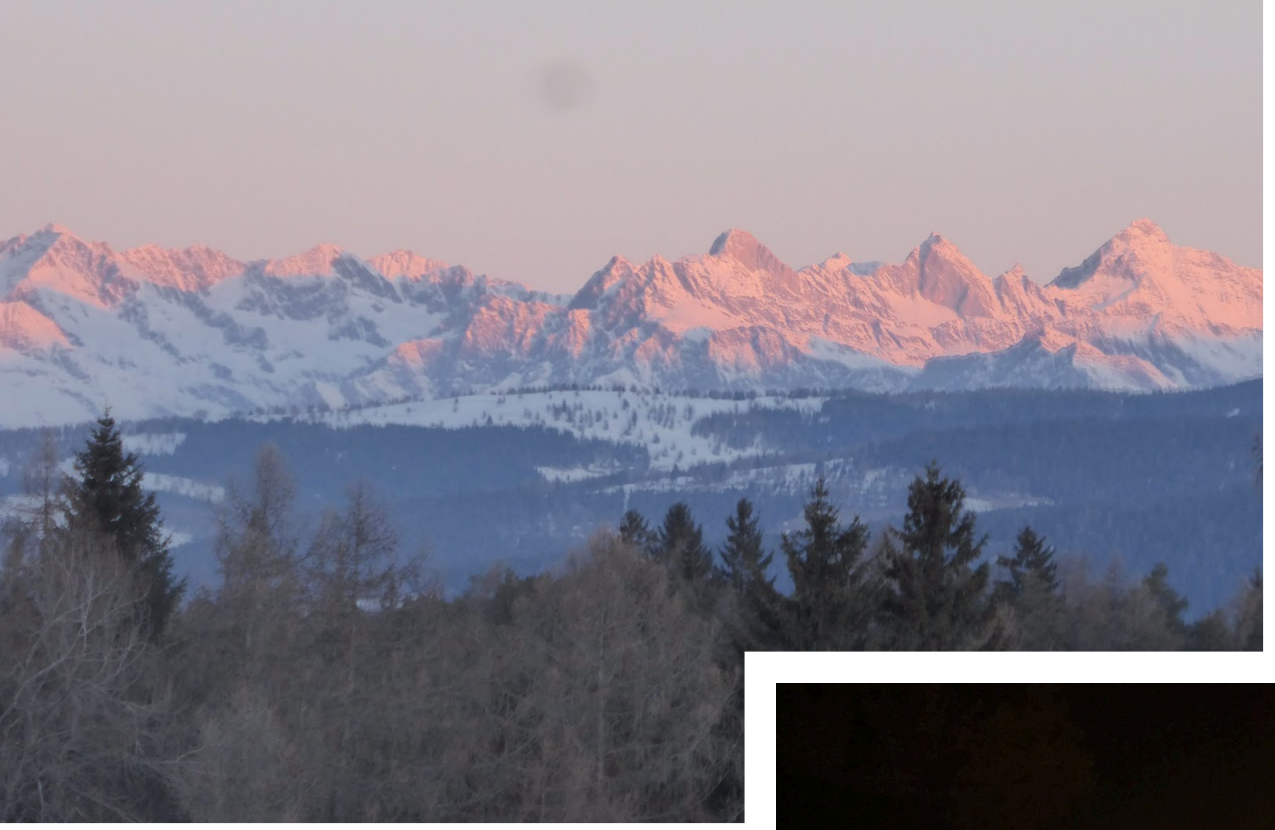
  Gemiddelde prijs : vanaf 180 €

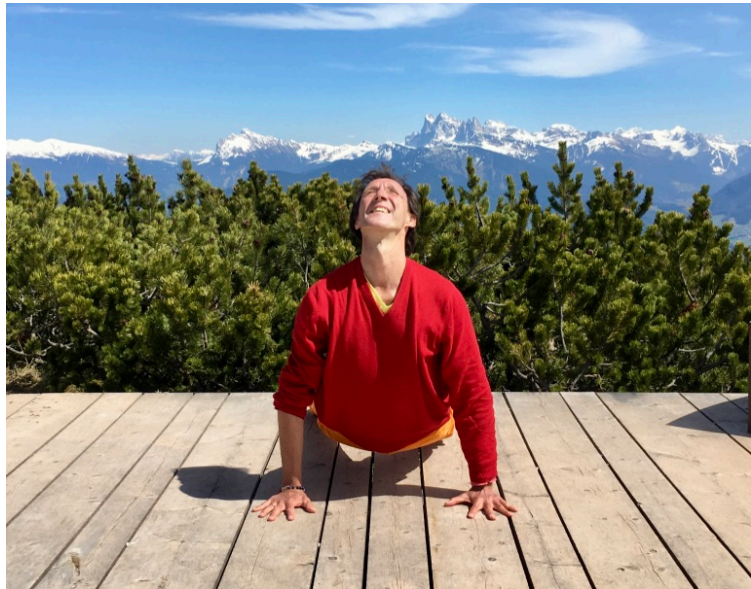
Onze locatie:
Haus der Familie- Lichtenstern

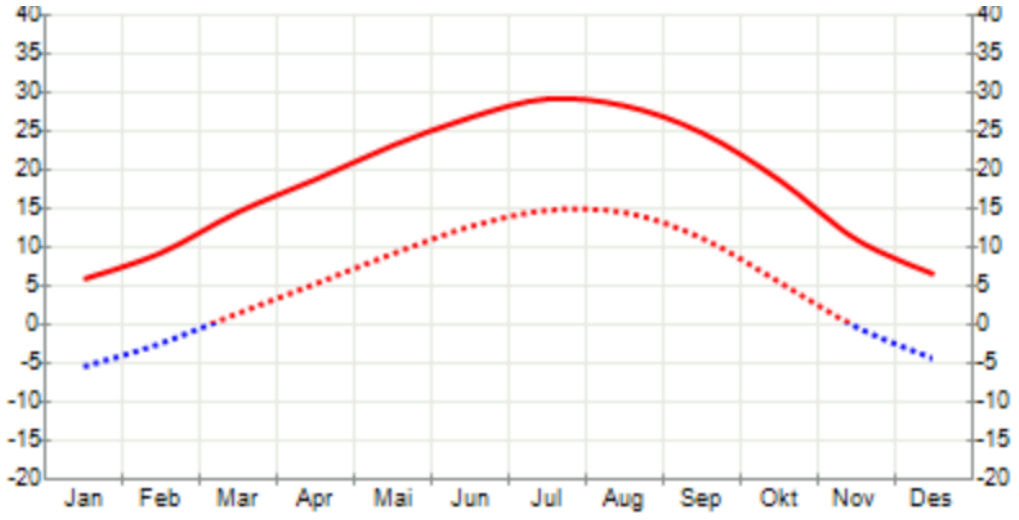
Ruime yogazaal
Verzorgde kamers met badkamer
Gezonde Bio- voeding
Prachtige wandelingen

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 twee leraars
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

Eric Staals (NL), Hatha, Power - Yin Yoga – bergbeklimmen

Yoga en de natuurelementen

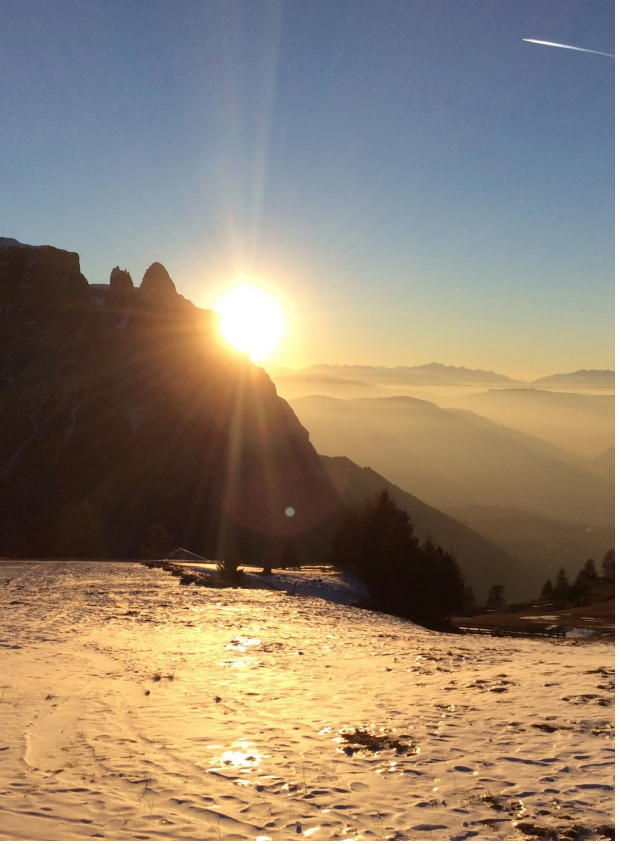
Exploreer de 5 natuurelementen met lichaam en geest

Yoga en de natuurelementen

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

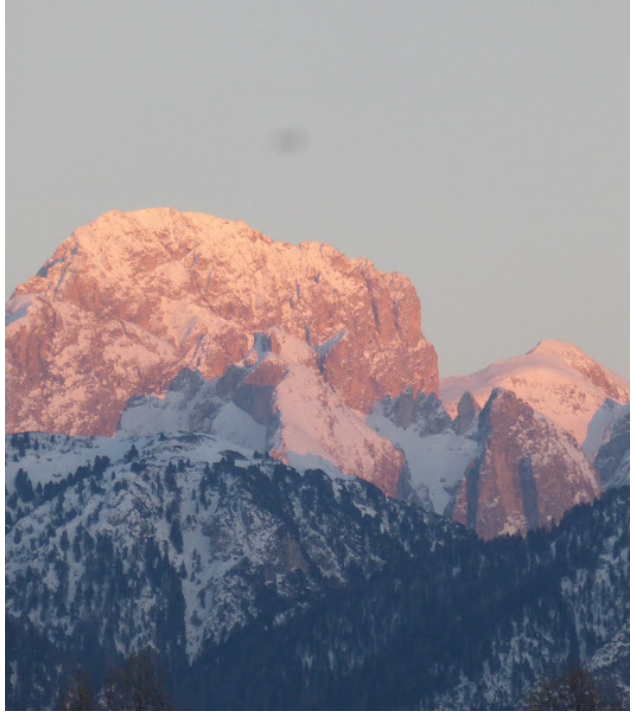
Yoga en de natuurelementen

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



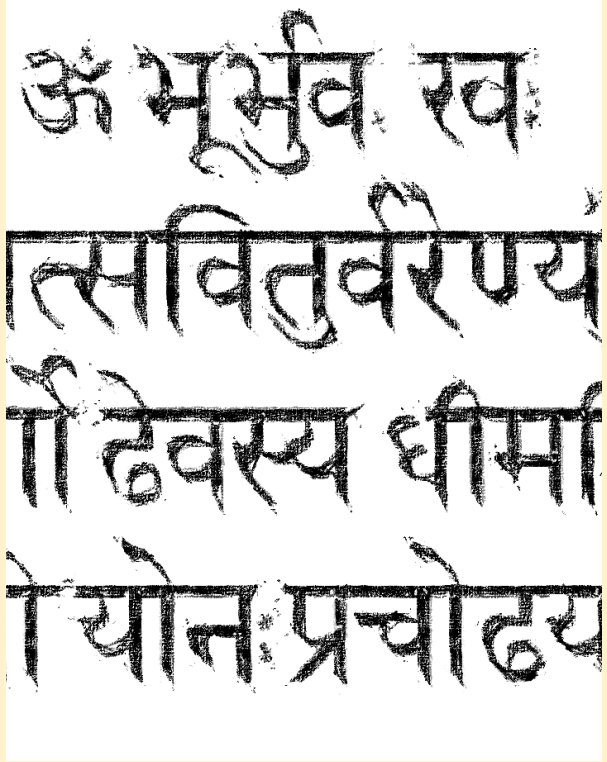
Yoga en de natuurelementen

- 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

8 nachten vol pension (bio vegan) 1150€ 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** velengd 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