



Marlies Steiner  
Breitestrasse 63a  
8400 Winterthur  
052 32 07 57  
steiner@marmayoga.ch  
www.marmayoga.ch

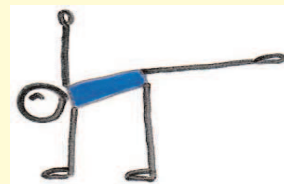
Ferien- und Bildungshaus Lindenbühl Trogen

# YOGA

## Ferienseminar

### vom 15. – 20. Juli 2012

### im Appenzellerland



...viel  
Yoga-Praxis

...kulinarische  
Köstlichkeiten

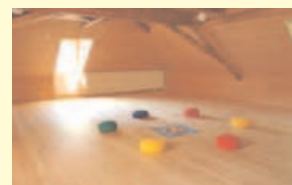


Wünsche/Themenvorschläge:



...Spaziergänge  
& Wanderungen

...ausruhen,  
Stille erleben,  
lesen, Sein...



**Beginn:** Sonntag, 15.07.2012  
mit dem Abendessen

**Ende:** Freitag, 20.07.2012  
mit dem Mittagessen

**Seminarinhalte:**

Dieses Seminar ist für all diejenigen gedacht, welche auf ihre bereits vorhandene Asana-Praxis aufbauen und vertieft in die Welt von Yoga eintauchen möchten.

Neben frühmorgendlichem **Pranayama** und unterstützenden Techniken (**Kriyas, Bandhas, Mudras** usw.) sind täglich etwa 3 Stunden **Asana-Praxis** vorgesehen. Dabei steht die anatomisch und physiologisch korrekte Ausführung der Körperhaltungen im Vordergrund, damit jedes asana seine individuelle und prägende Kraft entfalten kann. Dazu gehört auch ein fokussierter Geist und die Bereitschaft neue Erfahrungen zu machen. Die Marmas dienen uns dabei, durch Abfragen bzw. Erfühlen innerhalb der Asanas, als Orientierungshilfe und Gradmesser unseres körperlichen und psychischen Befindens.

Des weiteren ist Zeit eingeplant für etwas Theorie, eure Fragen und als kleines "Extra", Techniken der Wirbelsäulenthherapie nach B. Kern bei Rücken- oder ISG-Schmerzen.

Für das Auftanken und Erholen der restlichen, bzw. aller Sinne stehen die freien Nachmittage und teilweise Abende zur Verfügung.

Für all das, ist das Ferien- und Bildungshaus Lindenbühl der geradezu ideale Ort; es erwartet uns dort:

Ein grosser, lichtdurchfluteter Yoga-Raum. Eine abwechslungsreiche, biologische, "Knospe"-zertifizierte Frischproduktküche ("Gout-Mieux" ausgezeichnet) in einer verglasten Veranda mit Blick ins Grüne. Einfache, jedoch individuell liebevoll eingerichtete Zimmer. Ein wild-romantischer Garten mit Feuerstelle, eine Bibliothek mit Leseecke, Spiele, Fernseher und gratis Internetzugang. Ausserdem laden viele Spazier- und Wanderwege in lieblicher Landschaft, sowie diverse Ausflugsziele in der Umgebung zum Erkunden ein.

Für weitere Informationen oder Fragen zum Seminar stehe ich gerne zur Verfügung:

Tel. **052 232 07 57**  
E-mail: **steiner@marmayoga.ch**

**Seminarort:** Ferien- und Bildungshaus  
Lindenbühl 2, 9043 Trogen  
071 344 13 31  
lindenbuehltrogen@bluewin.ch  
www.lindenbuehltrogen.ch

**Seminarpreis:** Fr. 420.-

**Preise für Unterkunft und Verpflegung:**  
(Dusche/WC auf der Etage)

**Vollpension:** EZ DZ 3-erZi

Fr/Tag 116.- 106.- 96.-

**Parkplatz** pauschal Fr. 10.- (5 Tage)

**Anmeldung:**

**Nur schriftlich mit untenstehendem Talon.** Die Teilnehmer/innen-Anzahl ist beschränkt. Das Eingangsdatum des Anmeldetalons ist massgebend und die Anmeldung verbindlich.

Es gelten folgende Annullationsbedingungen der gebuchten Leistungen, sofern kein Ersatzteilnehmer/ keine Ersatzteilnehmerin gestellt wird:

Bis 6 Monate vor Durchführung pauschal Fr. 80.-  
bis 2 Monate vor Durchführung 25%  
ab 2 Monate bis 10 Tage vor Durchführung 50%  
weniger als 10 Tage vor Durchführung 100%

Die Durchführung des Seminars kann nur bei mindestens 6 Teilnehmer/innen garantiert werden. Eine Durchführungs- bzw. Teilnahmebestätigung erfolgt zu gegebener Zeit schriftlich.



**Ich melde mich definitiv für das Yoga-Seminar im Ferien- und Bildungshaus Lindenbühl in Trogen vom 15. - 20 Juli 2012 an:**

**Name:** \_\_\_\_\_

**Strasse:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Unterkunft:** VP  EZ (116.-)  DZ (106.-)  3-er Zimmer (96.-)

DZ oder 3-er zusammen mit: \_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**Einsenden oder abgeben an:**

Marlies Steiner, Breitstrasse 63a, 8400 Winterthur

