

Reflektieren - Entfalten - Sein

Einen Rückzug aus dem Alltag. Eine kurze Auszeit, der besonderen Sorte. „Casa Corazon“ ist eine abgelegene Finca, in der Sierra de Mijas in Andalusien. Umgeben von wohltuender Weite kannst Du an diesem südländischen charmanten Ort eine Woche losgelöst vom Alltag in Deine wahre Natur eintauchen. **MORE CORE** ist ein transformierendes Konzept, welches Dir verhilft Dich in Deine Mitte zu bringen und Deinen innersten Kern klar zu erkennen. Es bleibt genügend Zeit um zusätzliche Aktivitäten durchzuführen.

Kurskosten CHF 570.- pro Person

EARLY BIRD RABATT
CHF 490.-
bei Buchung vor 31.5.2019

Übernachtung und Verpflegung pro Person, inklusive Halbpension im Einzelzimmer EUR 550.- im Doppelzimmer EUR 470.-

Finca Casa Corazon Mijas, Andalusien 7.-11. Oktober 2019



Im Yoga lade ich Dich ein Deine wahre Natur zu erkennen. Täglich begleite ich Dich in einen Tiefgang zu Dir. Die fordernde und fließende Yoga Praxis am Morgen ermöglicht Dir Deinen Körper und Geist in den tieferen Schichten zu entdecken und dabei achtsam und gelassen, Ruhe zu erlangen. Klassisches Hatha Yoga, sowie Iyengar Yoga und Vinyasa Yoga sind die Linien die in meine Praxis einfließen. Im Zusammenspiel der Körperübungen mit Pranayama – Atemübungen kommt Dein Geist trotz Bewegung zur Ruhe. Ein Zustand der Klarheit darf entstehen, der in der heutigen Zeit erforderlich ist. Die Nachmittags Praxis gestalte ich mit Yin Yoga und restaurativem Yoga. Wir führen die Übungen langsamer und länger durch um Tiefe zu erlangen und loszulassen. Meditation, angeleitet sowie in der Stille, runden das Program ab.

07:30 - 08:00	Meditation
08:00 - 10:00	Yoga und Pranayama
10:15	Frühstück
- 17:00	Freie Zeit
17:00 - 19:00	Yin Yoga
19:15	Abendessen
20:30 - 21:15	Abendprogramm mit Gesprächsrunden, Meditation, Gesselligkeit

Die Freie Zeit nach dem Frühstück kannst Du nach belieben gestalten. Sei es im grosszügigen Anwesen am Pool sein und ein Buch lesen oder gemeinsam etwas unternehmen, wie: Entlang des Königspfad wandern.

www.caminitodelrey.info/de/

Ein Tagesausflug nach Granada und die Burg Alhambra besichtigen

www.alhambradegranada.org/de/

Ronda die weisse Stadt auf dem Felsplateau besichtigen

www.andalusien360.de/ronda

Die Finca «Casa Corazon» ist ein privates Grundstück in Mijas, zwischen Malaga und Marbella. Unsere Gastgeberin, Corinne Gmür, hat uns in der Vergangenheit stets mit ihrer kulinarischen Vielfalt und offenen, herzlichen Gastfreundschaft, den Aufenthalt zur Unermesslichkeit abgerundet. Corinne ist Mutter von vier erwachsenen Kindern und Geschäftsfrau. Eine ihrer Leidenschaften ist das Golf spielen, welche sie auf den 10 Minuten entfernten Golfplatz ww.santanagolf.com regelmässig auslebt.

Die Region Andalusien liegt im südlichsten Teil Spaniens und ist berühmt für ihre vielfältig geprägte Kultur und abwechslungsreiche Landschaft. Sehr beliebt ist die Region auch im Herbst und Winter, da ein mildes Klima mit viel Licht herrscht.

Lieben ~ Leben ~ Lachen

Seit 16 Jahren unterrichte ich Yoga und begleite Menschen im Raum Zürich und habe für Firmen wie Thomas Cook und Aldiana internationale Events und Ausbildungen durchgeführt. In den letzten 5 Jahren habe ich basierend auf meiner Ausbildung als Erwachsenenbildnerin und meiner vielfältigen Erfahrung ein Yoga Coaching Konzept entwickelt mit welchem ich Menschen helfe Ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen. Momentan absolviere ich ein vertiefendes Studium in Coaching und Supervision am Institut für angewandte Psychologie der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften.

MARCELA VIGO



Finca Casa Corazon Mijas, Andalusien 7.-11. Oktober 2019



Für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Kursprogramm ist für jedes Level geeignet. Bitte teile mir bei der Anmeldung Dein Level der Yoga Erfahrung mit. Die Unterrichtssprache ist Deutsch oder Schweizerdeutsch. Bei Bedarf auch teils in Englisch und Spanisch.

Anreise:

Die Anreise erfolgt individuell und ist Sache der Teilnehmer. Vom Flughafen Malaga sind es ca. 45 Minuten Fahrt mit dem Auto bis zur Finca. Für Gäste die auf eigene Faust die andalusische Vielfalt entdecken möchten empfehlen wir ein Auto zu mieten. Es werden sich Fahrgemeinschafts-Möglichkeiten ergeben.

Coaching:

Die Yoga Ferien sind ein optimales Setting für ein individuelles Coaching. Kontaktiere mich diesbezüglich per E-Mail.

Massagen:

Sport- und Entspannungsmassagen kannst Du direkt vor Ort bei der Gastgeberin arrangieren.

Preise:

Der Yogakurs kostet CHF 570.-
Bei Frühbuchung vor dem 31. Mai 2019 CHF 490.-
4 Übernachtungen inklusive Halbpension kosten pro Person
im Einzelzimmer EUR 550.-
im Doppelzimmer EUR 470.-
Eine Zusatznacht inkl. Frühstück kostet pro Person:
im Einzelzimmer EUR 90.-
im Doppelzimmer EUR 60.-

Im Preis inbegriffen:

Yoga mit Marcela ca. 20 Stunden,
4 Übernachtungen von Montag, 07.10.2019 bis Freitag, 11.10.2019
2 Mahlzeiten pro Tag - reichhaltiges Frühstück und Abendessen. Die erste Mahlzeit ist das Abendessen am Montag, die letzte Mahlzeit das Frühstück am Freitag.
Benützung des Pools und des Fitnessraums

Im Preis nicht inbegriffen:

Flug, Mietauto, Flughafentransfer, individuelle Ausflüge, alkoholische Getränke, Massagen, individuelles Coaching.

Anmeldung / Reservation:

Bitte melde Dich mit Angabe Deiner Reisedaten und Deinem Zimmerwunsch per E-Mail bei mir an und ich sende Dir eine Rechnung über die Kurskosten per E-Mail. Die Teilnahme ist mit der Überweisung der Vorauszahlung der Kurskosten definitiv bestätigt. Die Rechnung für Unterkunft und Verpflegung wird von Corinne Gmür direkt gesendet und abgerechnet.

Rücktrittsbedingungen:

Bei Rücktritt des Kursteilnehmers bis 8 Wochen vor Kursbeginn erhebe ich eine Bearbeitungsgebühr von CHF 110.- Bei späterem Rücktritt oder bei frühzeitigem Abbruch des Retreats kann ich keine Kurskosten zurückerstatten. Für die Übernachtung gelten die Rücktrittsbedingungen der Finca Casa Corazon. Eine Anmeldung ist verbindlich! Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Die Reise nach Andalusien, der dortige Aufenthalt und die Teilnahme an dem beschriebenen Yogakurs und sonstige Aktivitäten erfolgen auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko. Ich empfehle eine Reiseversicherung und lehne im vornherein jegliche Haftung ab.

Anmeldung und Fragen an:
marcela.vigo@morecore.gmbh