

# Seminar Yoga in der Toskana 28.-04.11.2018 mit Petra Söding

Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar ist die wohl präziseste Art, die es gibt, um die gesundheitlich förderlichen Körperhaltungen (Asanas) und die Atemübungen zu erlernen. Anatomisch äußerst genaues und individuelles Üben wird durch den Einsatz von Hilfsmitteln wie z.B. Klötzen, Gurten, Stühlen, Polstern erreicht. Viele gesundheitliche Probleme können sich durch den gezielten Einsatz von Yoga nach B.K.S. Iyengar verbessern. Die genaue Art des Übens verfeinert das Körpergefühl enorm und hilft, Stress abzubauen und wieder neue Kraft zu tanken. Ich lasse meine jahrelange Yoga- und Unterrichtserfahrung in diese Woche einfließen, um eine ausgewogene Praxis über die gesamte Woche aufzubauen.

Das Seminar verbindet Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar mit wandern. Wir machen Urlaub in einer bezaubernden Landschaft mit toller Atmosphäre.

Geplanter Ablauf:

- Hatha-Yogapraxis nach B.K.S. Iyengar morgens und abends einschließlich
- Pranayama und Meditation am Morgen
- dabei gezielter Aufbau einer ausgewogenen Yogapraxis über die ganze Woche
- geführte Wanderungen an zwei Nachmittagen
- (teils vegetarische) Vollverpflegung mit Unterbringung im Casanuova
- Nutzung von Matten und Decken des Casanuova
- Andere Hilfsmittel können nach Bedarf von mir ausgeliehen werden
- Die ganze Yogawoche gibt es zum Preis von 420,- €.
- Übernachtung und Vollpension einschließlich Nutzung des Gruppenraumes: Woche ab 623,- bis 693,- € je nach Zimmer.

## SEMINARLEITUNG:



**Petra Söding**, Jahrgang 1966, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Persönlichkeits- und Business Coach, Kinesiologische Praxis. Schwerpunktthemen: Burn Out Prävention, Stressmanagement, Coaching und Managementberatung. Yogapraxis seit 1991, Ausbildung zur Yogalehrerin (SKA, 1998-2000), laufend Weiterbildung bei renommierten internationalen Yogalehrern; seit 1999 eigene Kurse in München, Indienaufenthalt 2003. Mehr Informationen unter [www.soeding-coaching-yoga.de](http://www.soeding-coaching-yoga.de).

## ANMELDUNG

Die Anmeldung bitte ausschließlich schriftlich per Anmeldeformular an Petra Söding. Die Zimmerwünsche werden nach der Reihe berücksichtigt, daher empfiehlt sich eine möglichst frühzeitige Anmeldung.

## KONTAKT:

Petra Söding, Passauerstrasse 144, 81369 München  
Fon: 089/7697231 Mobil: 0178/4486119  
e-Mail: [info@soeding-coaching-yoga.de](mailto:info@soeding-coaching-yoga.de)