

# Der goldene Buddha

Yoga und kreatives Gestalten in Italien, Umbrien, Nähe Lago Trasimeno  
5. – 12. August 2017



## Das erwartet Euch:

Ein schönes Seminar mit Yoga, Atemübungen, Meditation, gemeinsamem Singen (einfache Mantren und Kanons), kreativem Gestalten, sanften Selbsterfahrungsanteilen, sowie ausreichend freie Zeit für Erholung, Begegnung mit sich selbst und Gleichgesinnten.

## Zum Inhalt:

Die Geschichte vom Goldenen Buddha ist eine Erzählung, die tief berührt. Sie bringt uns in Kontakt sowohl mit unseren bewussten, jedoch nicht gelebten Fähigkeiten als auch mit den unbewussten, jedoch vorhandenen Ressourcen, die in uns schlummern und erwachen möchten.

In dieser Woche nähern wir uns den eigenen *goldenen* Anteilen: Yogisch, indem wir uns unserem Körper liebevoll zuwenden und in die Präsenz finden. Kreativ, indem wir uns mit Farben und Ton schöpferisch Ausdruck verleihen. Erholsam, indem wir zur Ruhe kommen und Zeit haben für die Natur, fürs innere Schwingen, für erholsamen Schlaf und gutes Essen in Gemeinschaft.

An einem wunderschönen Ort den satten Sommer, das Leben und sich selbst genießen.





**Yoga:** 6 Einheiten à 1.5 Stunden

**Pranayama, Meditation, Singen:** 6 Einheiten à 1 Stunde

**Kreatives Gestalten:** 6 Einheiten à 2.5 Stunden

**Freie Zeit:** Erholen, Spaziergehen in schöner Landschaft, Casa Simoncelli genießen, Baden in nah gelegenen kleinen Naturseen oder im Lago Trasimeno, Ausflüge in die Umgebung

**Tagesablauf:** 7.30 – 9.00 Yoga// 9.15 Frühstück// 10.30 – 13.00 Kreatives Gestalten// ab 13.00 Mittagssnack// Nachmittag zu freien Verfügung// 18.00 – 19.00 Austausch, Pranayama, Meditation, Singen// 19.15 Abendessen

**Unterbringung:** Diese erfolgt in einfachen, liebevoll eingerichteten Zimmern, Doppel- oder Einzelzimmern (mit kleinem Mehrbetrag). Bitte bei der Anmeldung entsprechend vermerken.

Für mehr Informationen siehe auch die Seite von Casa Simoncelli: [www.casa-simoncelli.de](http://www.casa-simoncelli.de)



**Verpflegung:** Feine, vegetarische, mediterrane, regionale, italienische Küche (biologisch)  
Frühstück, Mittagssnack, warmes Abendessen

**Beginn:** Samstag, den 5. August 2017 um 19.15 mit dem Abendessen, Anreise ab 16.00 Uhr

**Ende:** Samstag, den 12.03.2017 nach dem Frühstück, Abreise gegen 10.00 Uhr

**TeilnehmerInnenzahl:** 8 -10

**Yoga-AnfängerInnen willkommen!**

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Hausschuhe, eine Decke, gerne eine eigene Yogamatte (ist jedoch auch vorhanden). Sonnenschutz (für Haut und Kopf). Mückenschutz, Badesachen und Badehandtuch. Malsachen, falls vorhanden und Schreibzeug.

**Anmeldung und Kontakt unter:**

rutheffer@hotmail.com Telefon: 089/ 999 42 610 (AB)

**Seminarkosten:** Pro Person: 800.- € im DZ // 850.- € im EZ für Unterkunft (mit Bettwäsche und Handtüchern) & Verpflegung bei *eigener Anreise*.

Den Betrag bitte bis zum 20. Juli überweisen auf das folgende Konto:

IBAN DE 91 7015 0000 0015 1986 25 BIC SSKMDEMXXX Stadtparkasse München

Ich bitte um eine verbindliche, schriftliche Anmeldung bis zum 30. Juni 2017, vielen Dank.

**Ich freue mich auf Euch!**



- **Ruth Effer**, geb. 1964 in M'gladbach (Rheinland)
- Dipl. Künstlerin (HdK Berlin und Münster)
- Kunsttherapeutin, (AdBK München)
- Coach (IKT Gauting),
- Yogalehrerin (B. Müller, Yogawerkstatt, München)
- Freischaffende Künstlerin mit Atelier im Kunstpark Ost
- Mutter einer Tochter (18)

**Anmeldungsformular**

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum Yogaseminar in der Casa Simoncelli/ Italien vom 5. – 12. August 2017

Name, Vorname.....

Adresse.....

Telefon.....

Email.....

Yogaerfahrungen?.....

Unterbringung im **Doppelzimmer: 800.- €**

Unterbringung im **Einzelzimmer: 850.- €**

**Bitte beachten:** Bei einer Abmeldung bis zum 20. Juli 2017 fallen 50.- € Bearbeitungsgebühr an. Bei einer Absage nach dem 20. Juli 2017 werden zwei Drittel der Gesamtgebühr nötig, falls kein Ersatz gefunden werden kann. (533.- € / 567.- €)

Die Teilnahme erfolgt auf meine eigene Verantwortung.

Ort/ Datum..... Unterschrift.....

Bitte einsenden an die folgenden Postadresse: **Ruth Effer, Ginsterweg 5, 85521 Ottobrunn** oder eingescannt per Mail an **rutheffer@hotmail.com**, vielen Dank!