



# Intensivwoche: Atmen

in der Toskana in der Villa Antiglia  
mit Angelika Beßler und Eckard Wolz-Gottwald

Samstag 14. Mai - Samstag 21. Mai 2022

## Thematik

- ◆ Wir werden uns ausgiebig dem Atem widmen. Die Verfeinerung und innere Ausrichtung unseres Atmens in der Yogapraxis führt uns wie ein roter Faden durch die Woche.
- ◆ Philosophische Übungen begleiten die Yogapraxis. Wir werden dabei insbesondere auch die buddhistischen Ursprünge des achtsamen Atmens erforschen. So können diese ältesten Quellen der Weisheit unsere heutige Praxis inspirieren und in die Tiefe führen.

## Ort

- ◆ Wir haben mit der Villa Antiglia einen wunderbaren Ort in der südlichen Toskana in der Nähe von Grosseto gefunden, einem zum Seminarhaus umgebauten ehemaligen Landgut.
- ◆ Besonders bekannt ist das Seminarhaus durch die dort nach toskanischer Art auf den Grundlagen des ‚slow food‘ zubereiteten Speisen.

## Zeiten

- ◆ Die Intensivwoche beginnt am Samstag 14. Mai mit dem Abendessen. Sie endet am Samstag 21. Mai mit dem gemeinsamen Frühstück.
- ◆ Innerhalb von 6 Tagen werden täglich 5 UE Fortbildung angeboten (30 UE insgesamt). Der Unterricht endet in der Regel um 13 Uhr. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. So können wir intensives Lernen mit viel Zeit für hoffentlich wunderbare Urlaubsmomente verbinden.

## Kosten

für die Fortbildung: 380,00 € (360,00 € Frühbucherrabatt bis 31.12.2021)  
für Unterkunft und Verpflegung: 551,00 € (geteiltes Doppelzimmer), 741 € (Doppelzimmer in Einzelnutzung) - 7 Übernachtungen, reichliches und reichhaltiges Frühstück, kleiner Mittagsimbiss, 4-gängiges Abendessen inkl. Wein und Wasser.

## Anreise

Die Anreise kann mit dem Auto, dem Zug oder dem Flugzeug erfolgen. Bei Bedarf organisiert die YAMO Fahrgemeinschaften.

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt mit Anmeldeformular an der YAMO, am besten per Mail ([yoga@ya-mo.de](mailto:yoga@ya-mo.de)). Das Formular kann über E-Mail angefordert oder über die Website direkt heruntergeladen werden. Es ist durchaus möglich, dass Partner ohne Teilnahme an der Fortbildung mitkommen.

*Weiter Infos könnt ihr auf unserer Website nachlesen oder bei uns direkt erfragen.*

**Yoga-Akademie Münster-Osnabrück**

Brockwiesenstraße 15 49477 Ibbenbüren Tel.: 05451 12800

[yoga@ya-mo.de](mailto:yoga@ya-mo.de) - [www.ya-mo.de](http://www.ya-mo.de)