

Regenerations- und Kultur-Tage in Nord-Italien

in den Bergen des nördlichen Gardasees – Tenno, Trentino



Blick zum Lago di Garda



Blick zum Passo Balino

Termine 2024

Sa, 11. Mai (Anreise) – Sa, 18. Mai 2024 (Abreise)

Sa, 28. Sept. (Anreise) – Sa, 05. Okt. 2024 (Abreise)

Idee der Reise

Die Tage dienen der Regeneration und der Belebung der Sinne. Das Seelenleben und die körperliche Konstitution sollen gestärkt und aufgebaut werden. So wird es am Morgen und am Abend gemeinsame Übungsstunden mit verschiedenen Yoga- und Seelenübungen geben.

Auch die Tagesgestaltung ist so geplant, dass die Sinne nicht überreizt, sondern durch bewusste Begegnungen mit der italienischen Kultur und der schönen mediterranen Natur erbaut werden. Angedacht ist ein Tag am Gardasee, ein Wandertag in den Bergen und ein Besuchstag in dem Zukunftsprojekt *Sonnenoase Lundo* mit seiner Idee, Kultur, Kunst, Natur und Spiritualität praktisch miteinander zu verbinden. Es besteht dort die Möglichkeit, zu einer lockeren Begegnung oder zu einer Übungsstunde mit Heinz Grill, dem Begründer der Sonnenoase, zusammenzukommen.

Ansonsten wird genügend Zeit sein, zur Ruhe zu finden und das Alltagsleben, auf gesunde Weise hinter sich zu lassen.

Teilnahme-Voraussetzungen

Für eine Teilnahme sollten ausreichend Kenntnisse von dem hier praktizierten Yogaweg vorhanden sein. Entweder durch eine regelmäßige Kursteilnahme oder einen Kennenlerntag. Der erste **Kennenlerntag** findet am **23. März 2024**, der zweite am **15. Juni 2024** jeweils von 09.00 – 16.00 Uhr in Eningen u.A. statt. Die Kosten des Kennenlertages sind auf Spendenbasis.

Seminarort und Unterkünfte

Es gibt mehrere Möglichkeiten der Übernachtung. Das Frühstück findet für alle im Seminarhaus *Casa della Bellezza* in Tenno statt. (Details zu den Unterkünften am Ende dieser Info-Schrift)

- (a) im Seminar- und Künstlerhaus *Casa della Bellezza* in Tenno,
- (b) im *Clubhotel Lago di Tenno*, direkt am Tennosee, oder
- (c) eigene Wahl der Unterkunft

Anreise

Die Anreise erfolgt im eigenen PKW oder in privat organisierten Fahrgemeinschaften. Bei Anmeldung bitte erwähnen, ob ein Fahrzeug zur Verfügung gestellt werden kann oder eine Mitfahrgelegenheit gesucht wird.

Kosten-Beitrag (geringfügige Preisanpassungen vorbehalten)

Seminar-Grund-Betrag: 385,- Euro

Enthalten sind: 7x Frühstück / 6 warme, vollwertige Abendessen sowie die Seminargebühr für 7 Tage.

7x ÜN ohne Frühstück: (a) Casa della Bellezza: **175,- Euro** pro Person im EZ (DZ vorhanden)
(b) Clubhotel Lago di Tenno: **540,- Euro** pro Person im DZ
645,- Euro single use DZ
(c) Unterkunft nach eigener Wahl

Die Fahrtkosten sind nicht im Preis enthalten.

Anmeldung

Eine Anmeldung bitte an Stefan Jammer: stefan.jammer@yoganatur-reutlingen.de

Die max. Teilnehmerzahl liegt bei 12 Personen, die verbindliche Platz-Reservierung geschieht in der Reihenfolge der Anmeldungen und wenn die Teilnahmevoraussetzung (siehe oben) gegeben ist.

Bei der Anmeldung bitte erwähnen, welches Quartier gewünscht wird (a, b oder c).

ANHANG – Infos zu den Unterkünften

(a) Das Künstlerhaus Casa della Bellezza

Der Seminarort und zugleich eine Möglichkeit der Unterkunft ist das künstlerisch gestaltete Haus [Casa della Bellezza](#) mit einfachen und ästhetisch eingerichteten Doppel- oder Einzelzimmern im Ort Tenno. Das Ambiente des Hauses und die von den Betreibern heilsam zubereiteten Speisen sind ideal für einen Aufbau der Lebenskräfte.

Das Haus kann als eine Art „Museum der Zukunft“ gesehen werden. Gemeint ist damit, dass die Innenarchitektur sowie die Art des Zusammenlebens im Haus als eine Inspiration für eine zukünftige Wohnkultur angesehen werden kann. Eine Inspiration, die mit ästhetischen Elementen sowohl die physischen Lebenskräfte als auch die inneren Kräfte des Menschen anheben kann.



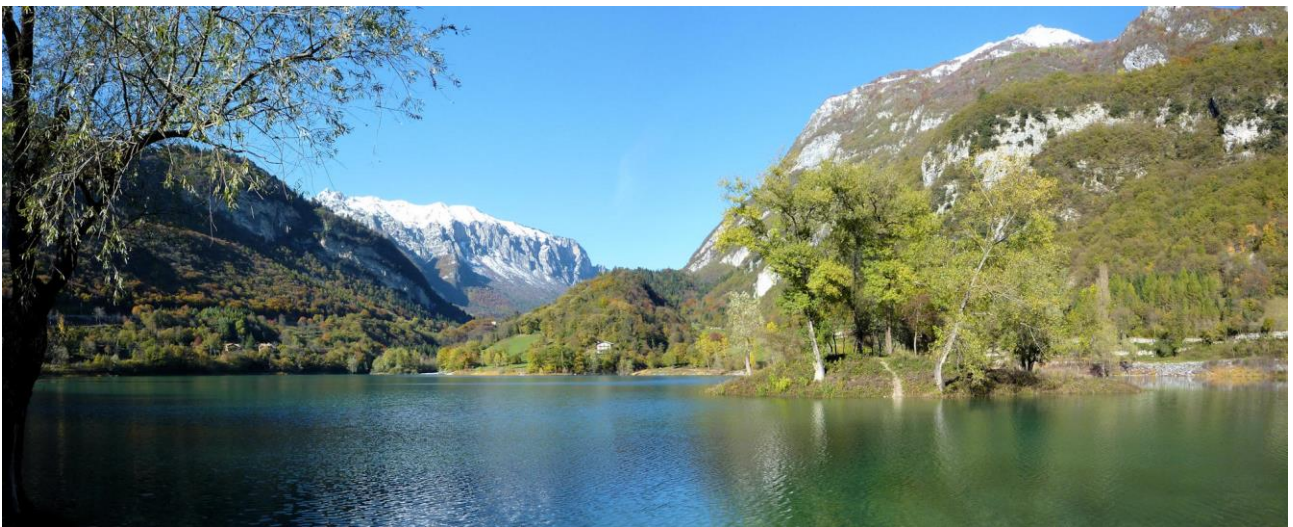
Die Zimmer im *Casa della Bellezza* sind ästhetisch und einfach gehalten, jedes ist einzigartig. Das Haus, eine alte italienische Villa mit drei Stockwerken, ist im Sinne eines zukünftig-möglichen, sozialen Miteinanders umgebaut und völlig neu gestaltet worden.

(b) Das Clubhotel Lago di Tenno

Eine weitere Möglichkeit der Unterkunft ist das familiär geführte [Clubhotel Lago di Tenno](#), direkt oberhalb des Tenno-Sees gelegen. Im Preis enthalten sind Tief-Garage und WLAN.



Vom Seminarort Casa della Bellezza in Tenno ist das Clubhotel 10 Autominuten entfernt.



Der Lago di Tenno ermöglicht mit seinem türkisblauen Wasser und eingerahmt von den Bergen erholsame Sinneseindrücke. Während der Reise werden verschiedene kulturelle Orte und Naturschönheiten ohne Hast und Eile aufgesucht.

(c) Unterkunft nach eigener Wahl im nahen Umfeld

Das gemeinsame Frühstück findet im Seminarhaus statt.