

# Regenerations- und Kultur-Tage in Nord-Italien

in den Bergen des nördlichen Gardasees – Lundo, Trentino



*Blick zum Lago di Garda*



*Blick zum Passo Balino*

## Termine 2024

**So, 12. Mai (Anreise) – Mo, 20. Mai 2024, Pfingsten (Abreise)**

**So, 29. Sept. (Anreise) – So, 06. 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 **Sa, 13. April 2024**, der zweite am **Sa, 06. Juli 2024** jeweils von 09.00 – 16.00 Uhr in Eningen u.A. statt. Die Kosten des Kennenlerntages sind auf Spendenbasis.

### Unterkünfte und Seminarort

Die Einzel- oder Doppelzimmer sowie ein Appartement befinden sich in verschiedenen, künstlerisch gestalteten Häusern in Lundo. Die Räume sind nach harmonisch abgestimmten Ideen von Ruhe, Licht und Wärme ausgerichtet. Sie sind einfach gehalten, jedes ist ein Unikat. Das gemeinsame Frühstück findet im Seminarhaus *Casa dei Cereali* statt, es wird von den Teilnehmenden selbst zubereitet. Für Übungsstunden stehen verschiedene Seminarräume zur Verfügung.

## Anreise

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

## Kosten-Beitrag (geringfügige Preisanpassungen vorbehalten)

Mai	
<b>Seminar-Grund-Betrag:</b>	<b>405,- Euro</b> 7 warme, vollwertige Abendessen sowie der Seminarbetrag für 8 Tage.
<b>8x ÜN (ohne Frühstück):</b>	(a) Doppel-Zimmer: <b>160,- Euro</b> pro Person im DZ (b) Einzel-Zimmer: <b>200,- Euro</b> (c) Appartement (3 Betten) <b>240,- Euro</b> pro Person im Appartm.
<b>Die Fahrtkosten sind nicht im Preis enthalten.</b>	

September / Oktober	
<b>Seminar-Grund-Betrag:</b>	<b>355,- Euro</b> 6 warme, vollwertige Abendessen sowie der Seminarbetrag für 7 Tage.
<b>7x ÜN (ohne Frühstück):</b>	(a) Doppel-Zimmer: <b>140,- Euro</b> pro Person im DZ (b) Einzel-Zimmer: <b>175,- Euro</b> (c) Appartement (3 Betten) <b>210,- Euro</b> pro Person im Appartm.
<b>Die Fahrtkosten sind nicht im Preis enthalten.</b>	

## Anmeldung

Eine Anmeldung bitte an Stefan Jammer:  
[stefan.jammer@yoganatur-reutlingen.de](mailto:stefan.jammer@yoganatur-reutlingen.de)

Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei zehn Personen. Die verbindliche Reservierung eines Platzes 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) und ob eine private Mitfahrgelegenheit gesucht oder angeboten wird oder man eigenständig reist.



*Blick aus einem Olivenhain auf Arco am Gardasee*





*Blick von Lundo ins Tal und hinüber zu den hohen Bergen der Adamello-Gruppe. Eine Berg-Wanderung, angepasst an die Kondition der Teilnehmenden, ist Teil der Regenerationswochen.*



*Der Lago di Tenno ermöglicht mit seinem türkisblauen Wasser und eingerahmt von den Bergen erholsame Sinneseindrücke. Das Schwimmen in freier Natur erweckt neue Lebensgeister.*



*Das Casa della Bellezza, das Haus der Schönheit, in Tenno wird im Rahmen der Reise besichtigt. Diese neu gestaltete, italienische Villa ist heute eine Art „Museum der Zukunft“. Die Innenarchitektur kann als eine Inspiration für eine zukünftige Wohnkultur angesehen werden.*