

Orientierungs-Tage in Nord-Italien

in den Bergen des nördlichen Gardasees – Lundo, Trentino



Termine 2025

So, 25. Mai (Anreise) – Sa, 31. Mai 2025 (Abreise)

So, 12. Okt. (Anreise) – Sa, 18. Okt. 2025 (Abreise)

Idee der Reise

Die Tage sind für diejenigen gedacht, die in den hohen Anforderungen von Familie, Beruf oder allgemeinen Lebensanforderungen bemerken, dass sie nicht mehr richtig zu Ruhe, Kraft und Lebensfreude finden ... oder unzufrieden mit den Lebensumständen und deshalb auf der Suche nach neuer Ordnung und Zentrierung bei sich selbst sind. Eine freiere Selbstbestimmung des Lebens soll mit der Reise gefördert werden.

Die Psyche und die körperliche Konstitution werden mit verschiedenen Inhalten und Übungen aus dem Yoga gestärkt. So wird es am Morgen und am Abend gemeinsame Stunden mit verschiedenen Yoga- und Meditationsübungen geben. Die Tagesgestaltung ist so geplant, dass die Sinne nicht überreizt, sondern durch Übungen, Gespräche, bewusste Begegnungen mit der italienischen Kultur und der wärmenden mediterranen Umgebung beruhigt werden können. Dies hat eine körperliche und geistige Stärkung zur Folge.

Ein rhythmischer Tagesablauf mit verschiedenen Aktivitäten, Zeiten zum Reflektieren von Seminar-Inhalten und eigener Lebenssituation kann erfahrungsgemäß einen motivierenden Perspektivwechsel im Leben fördern. Vollwertige und heilsam zubereitete, vegetarischen Speisen runden jeden Tag ab.

Seminarort ist die von Heinz Grill gegründete „Sonnenoase“ mit verschiedenen, ästhetisch gestalteten Unterkünften und Seminarstätten. Der Meditationsort „Naone“ zum Beispiel liegt oberhalb von [Lundo](#) auf einer ehemaligen Alm inmitten des Waldes.

Heinz Grill ist spiritueller Lehrer und Autor verschiedener Bücher u.a. zu Spiritualität und ihrer alltags-tauglichen Umsetzung in das Leben mit Familie, Beruf und Freizeit. Eine Teilnahme an diesen Orientierungstagen wird dem Leben langfristig eine neue Richtung geben, da die behandelten Inhalte anregen, nicht mehr brauchbare Gewohnheiten und Bindungen zu lösen sowie neue seelische Verbindungen und Kompetenzen zu entwickeln. Eine Begegnung mit der Person Heinz Grill, wenn gewünscht, macht den Interessierten vertraut mit einer authentisch gelebten „freien Spiritualität“ ... d.h., einer Geistesverfassung ohne Bindung an einen Lehrer, eine Gruppe oder eine spirituelle „Bewegung“. Eine Begegnung mit ihm wirkt erbauend auf die eigenen Entwicklungspotenziale.

Teilnahme-Voraussetzungen

Wichtig ist die Bereitschaft, aktiv an den Themen und Inhalten mitzuarbeiten. Für eine Teilnahme sollten zudem ausreichend Kenntnisse von dem hier praktizierten Yogaweg vorhanden sein. Entweder durch eine regelmäßige Kursteilnahme oder einem Kennenlern-Seminar. Dieses findet am Sternberg in Gomadingen auf der Schwäbischen Alb mit einer Übernachtung statt.

- von Sa, 05.07. (9 Uhr) – So, 06.07.2025 (16 Uhr)
- von Sa, 20.09. (9 Uhr) – So, 21.09.2025 (16 Uhr)

Die Selbstversorger-Mahlzeiten werden gemeinsam zubereitet. Seminar-Beitrag für zwei Tage: 165,- Euro. Übernachtung vor Ort: 35,- im DZ oder 60,- im EZ.

Unterkünfte und Räume in Lundo

Die Einzel- oder Doppelzimmer 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 ausgestattet, jedes ist ein Unikat.



Das gemeinsame Frühstück findet im Seminarhaus *Casa dei Cereali, das Haus der Getreide*, statt. Es wird von den Teilnehmenden gemeinsam zubereitet.

Ein tägliches, warmes, vollwertiges Abendessen, kreiert von erfahrenen Köchen, trägt zur Anhebung der Lebenskräfte bei und ist im Seminarbeitrag inbegriffen. 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 / Oktober	
Seminar-Grund-Betrag:	500,- Euro -- Seminarbetrag für 6 Tage, inkl. 6 warme Abendessen
6x EZ (ohne Frühstück):	120,- Euro
Fahrtkosten sind nicht im Preis enthalten.	

Anmeldung

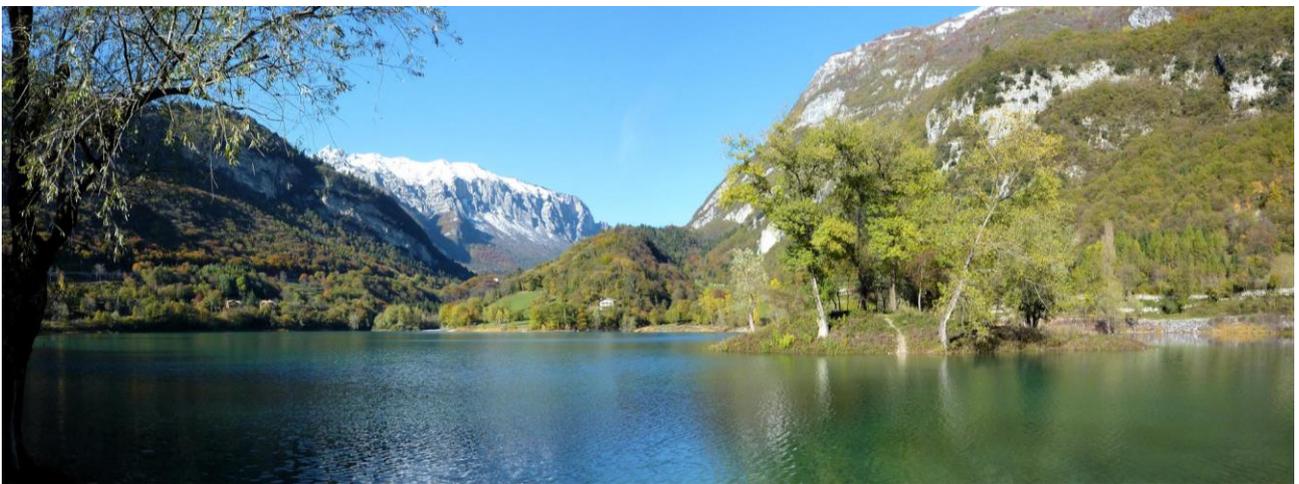
Eine Anmeldung bitte an Stefan Jammer: stefan.jammer@yoganatur-reutlingen.de

Die maximale Teilnehmerzahl liegt bei sieben Personen. Die verbindliche Reservierung geschieht in der Reihenfolge der Anmeldungen und wenn die Teilnahmevoraussetzung (siehe oben) gegeben ist.

Anmeldeschluss: Orientierungs-Tage (Lundo) + Regenerations-Tage (Alb), 4 Wochen vor Beginn.



Blick auf „Naone“, mit Meditationshaus und Pavillon. Ein aus Steinen des Grundstücks gestalteter Weg führt rings herum und bietet einen weiten Ausblick auf die Trentiner Bergwelt.



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.