



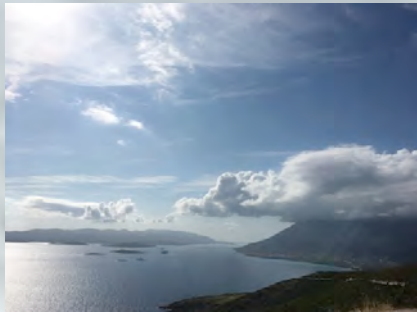
## Triyoga – Retreat auf der wunder- schönen Insel Korčula in Kroatien 24.04. – 05.05. 2018



Wir laden Euch herzlich ein, erfüllende Urlaubstage mit uns, Julia von Windheim und Uwe Breitung,

Triyoga, Yoga und Klang, Atemübungen und Meditation zu verbringen. Auf Wunsch kann in den Pausen auch eine ayurvedische Kundalini-Rücken-Massage oder ayurvedische Fußmassage gebucht werden. Und wer sich

und der Begegnung mit seiner Seele noch mehr Raum geben möchte, darf auch gerne mit Julia auf Seelenreise gehen.

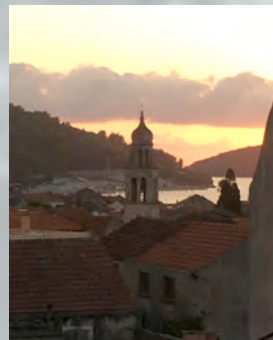


Ansonsten werden wir am frühen Mittag mit einem ausgiebigen vegan, vegetarischem, ayurvedischen Brunch verwöhnt und es bleibt noch genug Zeit und Raum für eigene Entdeckungen auf der traumhaft schönen Adria Insel Korčula vor der Küste Süddalmatiens.

Wir bieten Euch jeden Morgen und jeden Abend eine ausgedehnte Triyoga-Einheit an, am Morgen geprägt von Pranayama (Atemübungen), Meditation, Tanz und sanften bis kraftvollen Triyoga-Flows, am Nachmittag intensiv kraftvoll aber vor allem auch den Körper dehnende Flows, sanfte Haltungen sowohl im Raum als auch an der Wand und der Umkehr bis hinein in eine ausgiebige Tiefenentspannung. Die frühen Abendeinheiten werden oft mit Klangschalen begleitet, so dass Ihr erleben dürft, wie Euch Klang - im Yoga nennen wir es Nada - in Euren Yogahaltungen unterstützt und öffnet. Das Gefühl von Weite und Leichtigkeit darf eben so entstehen, wie auch das Gefühl der Schwere und des Getragen Seins.

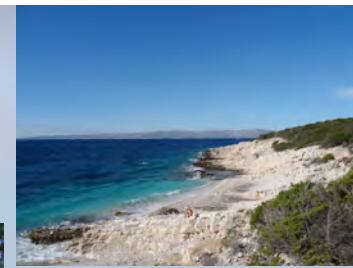


Unsere Unterkunft in einem landestypischen Natursteinhaus liegt nicht weit vom Hafen Vela Lukas entfernt, hat einen luftigen 60qm-Yogaraum mit Meerblick und liegt sehr ruhig.



In Vela Luka kann man wunderbar baden in unzähligen Buchten oder auch auf den Badeinseln Osjak und Proizd. Daneben bieten

sich Radtouren und Spaziergänge über die Insel an oder auch ein Ausflug in die historische Altstadt von Korčula Stadt.



## Was ist Triyoga?

Es kommt aus dem klassischen Hatha-Yoga und ist durch Kali Ray 1980 ins Leben gerufen worden. Die Vorsilbe Tri bezeichnet die Einheit von Körperübungen, Atemübungen und Handhaltungen. Der Stil ist fließend im Einklang mit der jedem Körper eigenen Welle, Das Bewegen in der Welle ist eine universelle Kraft, die unabhängig vom Verstand existiert. Das Fließen im Einklang mit dem Atem mit der Welle der Wirbelsäule steht im Vordergrund, der Rhythmus von Weite - sich öffnen, rund werden - sich zurückziehen, Kraft - Entspannung, Zug - Gegenzug... Dies schult die innere Achtsamkeit. Triyoga ist eine Lebenshaltung..



Der Triyoga-Praktizierende kommt in einen Zustand der tiefen Ruhe, Konzentration, bis hin zu Meditation und Trance. Ein Gefühl von „ich komme nach Hause“ stellt sich ein.

**Triyoga ist für jeden Menschen geeignet. Unser Triyoga und Klang Retreat für alle offen.**



## Reise und Seminarleitung:

**Julia von Windheim**, Yogalehrerin BDY, EYU, Triyogateacher, HPP, Yogatherapeutin und Ayurveda-Masseurin  
**Uwe Breitung**, Triyogateacher und Hathayogalehrer i.A. Klangtherapeut



## Anreise:

24.04. Zeit ankommen  
Kleine Triyoga, Klang und Meditationseinheit oder Seelenreise von 20.00 – 21.30 (optional)



**Tagesablauf** (Änderungen der Zeiten behalten wir uns nach gemeinschaftlicher Absprache vor) :  
**25.04. - 27.04.; 29.04 - 01.05. und 03.05 - 04.05.**

Pranayama, Meditation, Tanz von **7.30 – 9.30** bis 10.00 Pause, von **10.00 – 12.00** Triyoga Brunch um 12.00, Freizeit bis 17.30 Triyoga und Klang: **17.30 – 19.00**

**05.05. Abreise**

**Freie Tage: 28.04. und 02.05.** (an dem Tag auch kein Brunch), der Tag steht zu Eurer freien Verfügung



**Kosten (gesamt im Vierbettzimmer): 650 € p.P.:**  
**Seminarkosten 330 €**  
**Unterkunft 240 € p.P.** (im Vierbettzimmer)

**Zuschlag Doppelzimmer 30 € p.P.**

**Zuschlag Einzelzimmer 70 € p.P.**

**Verpflegung (Brunch) 80 € p.P.**

Maximale Teilnehmerzahl:

12 Personen.

Es stehen an Zimmern zur Verfügung:

1 Vierbettzimmer

3 Doppelzimmer

2 Einbettzimmer

**Aufgrund der begrenzten**

**Teilnehmerzahl bitte**

**frühzeitig anmelden! Je früher um so günstiger die Flüge**

Es gibt Flüge ab 150 € hin und zurück nach Split, von da aus geht es mit Bus und Fähre weiter (ca. 28 €). Genauere Infos erfolgt im persönlichen Gespräch. Wir sind gerne behilflich.



## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich für die die **Triyoga Reise** an.

**Ich erkläre mich für meinen gesundheitlichen Zustand eigenverantwortlich:**

Die Anmeldung wird mit Abgabe dieses Anmeldeformulars und einer Anzahlung von 150 € gültig.  
Kosten bei Rücktritt bis 21 Tage vor Antritt der Reise: gezahlte Gebühr von 150 €. Bis zu einer Woche vorher: 50 % der gesamten Gebühren, bei einem Rücktritt danach werden die gesamten Kosten in Rechnung gestellt. Alle Kosten entfallen, wenn ein Ersatz gestellt wird oder wenn die Reise seitens des Veranstalters abgesagt werden muss.

Name: .....

Tel.: .....

Email:.....

Datum: .....

Unterschrift: .....



## Frühling in Kroatien erleben



**Tri-Yogareise**  
zu der  
wunderschönen Insel Korčula  
im dalmatinischen Meer  
24.04. – 05.05. 2018

[www.aumdevi-triyoga.de](http://www.aumdevi-triyoga.de)

**Tel. 0451/8804745**

**Mobil: 0176/39080991**