

# Yogareise Toscana

25. Mai – 01. Juni 2019  
Il Convento, Toscana, Italien

Das ehemalige Kloster Il Convento überzeugt durch Klarheit und Ruhe. Die urwüchsige Schönheit in einer einzigartigen Umgebung und die wohlthuende Gastlichkeit des Hauses verbunden mit dem südlichen Flair versprechen Erholung, Loslassen, Auftanken und garantiert eine Menge Inspiration.

Eine Yogawoche, nach man sich wie neu geboren fühlt. Wir bringen eine langjährige Erfahrung sowie ein breites Spektrum an Fachwissen mit ein und nicht zuletzt unsere tiefe Verbundenheit und Begeisterung zum Yoga. Zwei Yogaräume und eine 108 m<sup>2</sup> große Außenplattform ermöglichen das wahlweise Eintauchen in ein breitgefächertes Yogaangebot.

Leitung: Jutta Steinbach, Claudia Fohrer, Susanne Menke  
Anmeldung / Informationen über [info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)  
Kursgebühr: € 380, Übernachtung & Vollpension ab € 435  
Anreise selbstständig, mit Auto ca. 6,5 h



© 2018 carstendeak.de

→ Weitere Informationen & Anmeldung unter:  
[info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)



Mirjam May



Nina Bauer



Yvonne Kinzel

## Leitung & Team

**Jutta Steinbach, Yogalehrerin & Leiterin** In meinen Yogastunden möchte ich dich eine feine Intensität des Augenblicks spüren lassen, eine forschende Bewusstheit von den Zehenspitzen bis zur Kopfkronen. Die Asanas lehren uns richtiges Anspannen und Entspannen, so natürlich wie das Einatmen und Ausatmen. Mit Yoga erfahren wir, was es heißt ganz Da zu sein, präsent und verfügbar für mich und für andere.

Den Yoga übe und lehre ich in der Überzeugung, dass er die große Kraft hat uns Selbst zu verwirklichen und unseren Körper, Geist und Atem als einzigartiges Geschenk und reiche Resource zu erfahren.

Ausgebildet in der Methode nach B.K.S Iyengar, seit 2001 Leitung der Yogaschule yogali, 2012–2017 Leitung des Yoga Teacher Trainings, seit 10 Jahren Leitung und Organisation von Workshops und Seminaren zu unterschiedlichen Themen rund um Yoga und Yoga Retreats nach Kreta und Toskana.



Jutta Steinbach

**Mirjam May, Yogalehrerin\*** Seit 2001 bereichert Yoga mein Leben und gibt mir Ruhe, Kraft und Inspiration. Das beständige, präzise Üben der Asanas kombiniert mit Atem und Meditation trägt zu einem tieferen Körper-Geist-Bewusstsein bei. Beim Yoga sind wir aufgefordert ganz im „Hier und Jetzt“ zu sein und dem Augenblick mit Achtsamkeit zu begegnen.

**Nina Bauer, Yogalehrerin\*** Für Yoga ist es nie zu spät! Mein Zugang zum Yoga ist die korrekte und kraftvolle Ausführung der Haltungen. Die Konzentration auf die körperliche Praxis lässt die Gedanken zur Ruhe kommen und kräftigt, dehnt und entspannt zugleich. In meinen Stunden erwartest dich eine lebendige Mischung aus fließender und statischer Yogapraxis, ergänzt durch Impulse aus der Yogaphilosophie und Entspannungsübungen sowie bewusste Atmung und Körperreisen.

**Yvonne Kinzel, Yogalehrerin\*** Überzeugt von der Notwendigkeit den Hatha Yoga auf einer präzisen Ausrichtung aufzubauen, nutze ich gerne unterschiedlichste Hilfsmittel zur Unterstützung und als Resonanzgeber, um immer feiner in die Asanapraxis eintauchen zu können. Meine Stunden baue ich mit dieser Achtsamkeit auf. Sie beinhalten energisierende und zentrierende Elemente und zielen darauf ab, die eigene Wahrnehmung zu schulen. Der Atem ist steter Begleiter. Im Alltag mit all seinen Anforderungen sind wir oftmals nur noch „im Außen“ - die Yogapraxis erfahre ich als Tor, um über den Körper wieder bei mir anzukommen. So empfinde ich den Yogaweg als großes Geschenk und freue mich, meine Erfahrungen teilen und weiter lernen zu dürfen.

\*Yoga Teacher Training Bodensee: C. Fohrer u. J. Steinbach, Alignment & Flow Yoga 200 h, Yoga Alliance Professionals



# yogali

## Yoga auf der Insel

Winter/Frühjahr 2019  
Hatha Yoga & Vinyasa Flow

Im Freiraum Lindau  
Inselgraben 6  
D-88131 Lindau

Tel. +49 172 844 09 50  
[info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)  
[www.yogali.de](http://www.yogali.de)



# Körper, Geist, Atem

Der Hatha Yoga ist ein konkreter Übungsweg, seit Jahrtausenden überliefert und hochaktuell zugleich. Immer mehr Menschen finden durch Yoga zu mehr Zufriedenheit, innerer Stärke und Gleichmut.

Die Praxis ist ganzheitlich und richtet sich nach dem achtfachen Pfad in einer ethischen Lebensweise, im Üben von Körperstellungen, Atembewusstsein, Sinneskontrolle, Konzentration und Meditation.

Ein wesentliches Ziel von Yoga ist das Entwickeln von Achtsamkeit. Um dies zu erreichen legen wir unseren Fokus auf die körperliche Praxis, im statischen und dynamischen Üben der Asanas in Kombination mit Entspannungselementen.

Inspiziert von B.K.S. Iyengar schätzen wir Präzision beim Ausführen der Stellungen, welches Kraft und Losgelöstheit vereint. Eine Methode, die mit verschiedenen Hilfsmitteln auch individuellen Bedürfnissen und Handicaps, ob jung oder alt, gerecht werden kann. Die positive Wirkung von Yoga ist unmittelbar erfahrbar. Probier' es aus!

## Kurse

Alle Yoga Kurse sind fortlaufend. Ein Quereinstieg bei angepasstem Kursbeitrag sowie eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich. Wir stellen auch Yoga-Geschenkgutscheine aus und senden sie euch zu.

Unser lichtheller, großzügiger Yogaraum verfügt über hochwertige Übungsmaterialien wie Yogamatten, Klötze, Gurte, Kissenrollen und sogar Yogastühle. Ideal für die individuelle Unterstützung beim Üben in der Gruppe und für die gezielte Förderung in Yoga Einzelstunden. Es braucht keine Voraussetzung um Yoga zu üben. Yoga ist der Weg!

### Preise

- 5er-Karte Kurs fix € 70
- 10er-Karte Kurs fix € 130
- 10er-Karte flex (6 Monate gültig) € 150
- Drop-In € 17
- Probestunde € 10
- Einzelstunde à 60 Minuten € 55
- Workshops – Yogamore à 120 Minuten € 20

### → 10er-Karten fix & flex

Unsere 10er Karten (fix & flex) sind für alle Kursangebote und Yogalehrer einsetzbar.

## Levels

### L1 Beginner / Wiedereinsteiger

Hier lernst du die Basisstellungen des Yoga und deren Ausrichtungsprinzipien kennen. Einfache Atemübungen und eine abschließende Tiefenentspannung lassen dich nachhaltig Energie und Ruhe tanken.

### L1 – L2 Fortgeschrittene

Die Grundlagen werden erweitert und vertieft. Statische Feinabstimmung in den Körperstellungen und dynamische Sequenzen lassen dich zunehmend mehr Kraft und Wachheit erfahren.

### L2 – 3 Geübte ab 2 Jahre Praxis

Die Ausrichtungsprinzipien verinnerlicht, kannst du hier die komplexeren Haltungen erlernen und in den z.T. sehr kraftvollen vom Atem geführten Bewegungsabläufen zunehmend mehr Leichtigkeit entwickeln.

## Yogamore for Yogalovers

Jeden 1. Samstag im Monat, 10 – 12 Uhr  
Mit Jutta Steinbach

Yoga Workouts zum Vertiefen der Yogapraxis mit wechselnden Themen aus Anatomie, Yoga Philosophie und Technik.

- 01. Dezember Quiet Shiva**  
Herzöffnende Rückbeugen und Yoga Nidra
- 29. Dezember Lakshmi Flow**  
Mit der Göttin der Fülle in das Neue Jahr
- 02. Februar Aufatmen!**  
Mehr Freiheit für Nacken & Schultern
- 02. März Kaya Sadhana.**  
Der Weg des Körpers
- 06. April Erneuerung**  
Die fünf Elemente im Yoga

## Regenerativ & Yin Yoga

Montags 16.30 – 17.45 Uhr mit Jutta Steinbach

Innehalten, sich vom Atem führen lassen und in den Körper hinein entspannen. Im Yin Yoga üben wir uns im Loslassen. Es ist eine passive Methode des Hatha Yoga. Die Stellungen werden im Liegen und Sitzen für 3 – 5 Minuten eingenommen und ermöglichen eine tiefgehende Regeneration. Energieressourcen werden wahrgenommen und wieder aufgefüllt.

### Kursplan – Termine & Preise gültig ab 10. September 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Samstag
<b>9 – 10.30 Uhr</b> L1-2 Jutta	<b>9 – 10.30 Uhr</b> L1 Nina	<b>9 – 10.30 Uhr</b> L2 Jutta	<b>10 – 12 Uhr</b> Yogamore for yogalovers jeden 1. Samstag im Monat mit Jutta
<b>16.30 – 17.45 Uhr</b> Yin Yoga Jutta			
<b>18 – 19.30 Uhr</b> L2-3 Jutta	<b>18 – 19.30 Uhr</b> L1-2 Nina	<b>18 – 19.30 Uhr</b> L1 Yvonne	
<b>20 – 21.30 Uhr</b> L1-2 Mirjam	<b>20 – 21.30 Uhr</b> L1-2 Jutta	<b>20 – 21.30 Uhr</b> L2 Jutta	

**Level 1** Einsteiger/Wieder-, Grundlagen **Level 2** Fortgeschrittene, Grundlagenvertiefung **Level 3** Geübte, ab 2 Jahren regelmäßiger Yogapraxis

## Yogareise nach Kreta



05. – 12. Oktober 2019  
Triopetra, Kreta, Griechenland

**Triopetra, das Drei-Gestein, ist ein noch relativ unberührter Abschnitt an der wild romantischen Südküste von Kreta und bietet einen wunderbaren Rahmen für unser Yoga Retreat.**

Eingeschmiegt in die Küste liegt die Kretashala direkt am Meer, eine liebevoll geführte familiäre Pension mit einfachen, gepflegten Zimmern, Balkon und Meerblick und einer fantastischen Küche. Zweimal täglich bieten wir Yoga an im lichtdurchfluteten Yogaraum oder auf der Außenterrasse mit Blick auf das Meer. Eine Woche zum Auftanken mit Sonne und Energie.

Leitung: Jutta Steinbach & Thomas Bocola  
Anmeldung / Informationen über [info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)  
Yoga, anteilig Mietwagen, Vollpension ab 850 €

