



SYLT

INSEL ZWISCHEN NORDSEE UND WATTENMEER

YOGA & URLAUB

In den Bayerischen Pfingstferien

14. bis 21. Juni 2025

mit Uschi C. Brunner & Helma Obinger

Das AYURVEDA YOGA-Seminar steht unter dem Thema:

»QUELLEN GANZHEITLICHER HEILUNG MIT AYURVEDA YOGA«

Yogapraxis: Asana * Pranayama * Meditation * Seelenreise *

Das fünfundzwanzigste Seminar YOGA UND URLAUB auf Sylt wird im Juni 2025 stattfinden. Dieses Jubiläums-Yogaseminar wird mein letztes Sylt-Seminar YOGA & URLAUB sein. Seminarteilnehmer*innen früherer Seminare bekommen in diesem Seminar einen Jubiläumsrabatt auf den Seminarpreis. Helma Obinger ist wieder als Co-Dozentin dabei. Klappholtal und die Akademie am Meer, liegen zwischen den Nordseebädern Kampen und List, am Rande des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten einer einmaligen Dünenlandschaft.

Es gibt Einzel-, Doppel- oder Mehrbett-Zimmer & -Häuser. Die Häuser & Hütten liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfaßt. Im Gelände werden auch andere Gäste der Akademie wohnen und eigene Programme veranstalten. An den offenen Veranstaltungen der Akademie können alle Personen unserer Yogagruppe ohne Aufpreis teilnehmen. Morgens, mittags und abends treffen sich alle im Speisehaus Uthland, in dem eine norddeutsch-orientierte Küche serviert wird.

An den freien Nachmittagen kann man lange Strandwanderungen an der energiereichen, gesunden Nordseeluft machen, im Strandkorb sitzen – lesen oder zum Horizont des Meeres schauen. Die Busverbindung auf der Insel ist sehr gut, so dass man mühelos nach List, Kampen, Wennigstedt, Westerland, Keitum oder Morsum fahren kann; – auch mit dem Radl. Sylt ist ein Naturparadies für Spaziergänge in den Dünen, in der Heide, im Munkmarsch, aber auch für den Besuch von gediegenen Cafe´s, Restaurants, und Läden ...

Der Vormittag beinhaltet vier Stunden YOGA (eine Stunde Pranayama, danach eine Stunde Thematisches und zwei Stunden mit Yoga-Asana). Der Seminarraum ist im „Spielhaus“ vorgesehen. An drei Abenden klingt der Tag gegen 21.30 Uhr in einer 30-minütigen ZEN-Meditation aus.

Ich freue mich über alle, die an der Verabschiedung dieses kraftvollen Seminarortes mit dabei sein wollen.

MARMA MIA®
AYURVEDA YOGA

Das AYURVEDA YOGA-Seminar steht unter dem Thema:

»QUELLEN GANZHEITLICHER HEILUNG MIT AYURVEDA YOGA«

Yogapaxis: Asana * Pranayama * Meditation * Seelenreise *

Die Quelle eines großen Flusses ist klein. Erst wenn sie weiterfließt und in ihrem Wasserstrom viele verschiedene Zuflüsse aufgenommen hat, kann sich so ein mächtiger Strom wie beispielsweise der Ganges oder Brahmaputra entwickeln. - Auch Quellen ganzheitlicher Heilung haben viele Zuflüsse erfahren. So große Wissensströme wie AYURVEDA oder YOGA haben sich über lange Wegstrecken hin entwickelt und nehmen auch heute noch INPUTS der modernen Welt auf. Wenn wir im heutigen AYURVEDA YOGA noch ursprüngliches Quellwasser finden, ist es heilsam daraus zu schöpfen.

Sushruta, der 1. Chirurg des Ayurveda (auf den die heutige Marma-Lehre zurückgeht) schreibt: »Der Mensch, dessen Doshas im Gleichgewicht, dessen Agni gut, dessen Dhatus und Malas normal funktionieren und dessen Seele, Sinne und Geist in Ruhe, Klarheit und Frieden verweilen, wird als gesund bezeichnet.« (Sutrastana, Vers 41)

Gesundheit ist Balance. Quellen ganzheitlicher Heilung dienen der Wiederherstellung individueller körperlicher, geistiger und seelischer Balance. Solche Quell-Wege können das Ungeordnete wieder in Ordnung bringen.

Dazu schreibt Caraka, der alte ayurvedische Internist:

»Ayurveda ist das, was sich mit dem guten und schlechten, dem glücklichen und unglücklichen Leben befasst, mit dem was Leben unterstützt und was es hemmt, mit der Natur des Lebens selbst und seinen Lebensspannen.« (Sutrasthana 1.41)

Ayurveda ist zeitlos & universell und kann überall zum Wohle des Menschen und der ihn umgebenden Natur angewendet werden. Im Sinne des Ayurveda Yoga zu leben heißt: **Bewusst zu leben!**

Wir werden mit einigen Quell-Wege in diesem Seminar YOGA & URLAUB arbeiten:

1. BEWUSSTSEIN (Selbst-Erfahrung, Reflexion, Selbst-Transformation - individuelle Wahrnehmung & gute Handlung), UNTERBEWUSSTSEIN (Träume, Intuition, der sechste Sinn, Ahnungen), ÜBERBEWUSSTSEIN (Führung, Hinwendung an das Göttliche, In-Kontakt-Sein-mit-der-eigenen-Seele).
2. KÖRPERWEISHEIT - Die Sprache der MARMAS des AYURVEDA in den Yoga-Übungen (Wahrnehmung, Reflexion, Lebensveränderung in »Richtung Balance«.)
3. Den EIGENEN GEIST stärken mit Erfahrungen von SATTVA im Inneren und ihm vertrauen. (Es fühlt sich richtig an...) Training von Positivem Denken, Sprechen, Handeln & Versöhnlich-Sein.
4. GANZHEITLICHE LEBENSWEISE: Balance von Aktivität & Regeneration/Erholung/Schlaf sowie jahreszeitliche Ernährung nach den 5 Elementen des Ayurveda.
5. Ganzheitliche Heilung: GESUNDHEITSBILDUNG & THERAPIE-ANGEBOTE. Klärung, Reinigung von AMA, Stärkung, Heilung, Gesundung. (»Ich fühle mich gesund...«, »Ich bin auf einem guten Wege gesund zu werden...«, »Obwohl ich derzeit Schmerz erfahre, fühle ich auch Gesundheit in mir...«, »Ich erfahre Innere Erfüllung, materiellen Wohlstand und geistige Weiterentwicklung...«.)

Wenn es einem gelingt, alle Anteile des eigenen Lebens miteinander in Balance zu bringen, kann man ein harmonisches Leben führen. Eine SEELENREISE wird unser Seminar abrunden.

Moin, moin - ich freue mich auf ein **kraftvolles & heilsames** Yogaseminar mit euch am Meer.

SEMINARLEITUNG

Uschi C. Brunner (München)

Pädagogin für Yoga, Ayurveda & Psychosomatische Gesundheitsbildung, Professional Soul Coach mit Rückführung, Klassische Feng Shui Meistersausbildung.

Helma Obinger (Erlangen) unterrichtet einen Seminartag.

Pädagogin für Yoga, Ayurveda & Psychosomatische Gesundheitsbildung.

SEMINARBEGINN

Samstag, 14. Juni 2025 (mit Abendessen)

SEMINARENDE

Samstag, 21. Juni 2025 (nach Frühstück; Mittagessen inklusive)

SEMINARGEBÜHR

630 EUR - bei Anmeldung bis 17.02.2025

650 EUR - bei Anmeldung ab 18.02.2025

zzgl. Kosten für Unterkunft, Vollpension & Kurtaxe pro Person:

737,10 EUR im Einzelzimmer

597,10 EUR im Doppelzimmer pro Person

(In der Regel hat ein Häuschen eine Dusche / WC für die Zimmer, bzw. mehrere Ein-Zimmer-Häuschen haben eine gemeinsame Dusche / WC.)

GRUPPENGROSSE

Maximal 15-17 Personen im Seminarraum »Spielhaus«, mindestens 10 Teilnehmer*innen. (Sollte es aktuelle Corona-Regeln in Schleswig-Holstein geben, werden diese von uns beachtet. Alle Teilnehmer*innen im Seminar müssen dann ggf. den Nachweis einer ausreichenden Covid-19-Schutzimpfung führen.)

WEGBESCHREIBUNG

Nähere Angaben, Wegbeschreibung und eine Teilnehmerliste - für die Zugverbindungen oder für eine Mitfahrgelegenheit - werden bis spätestens acht Wochen vor Beginn des Seminars verschickt.

ANMELDE- UND
RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Bitte fordern Sie den separaten Anmeldeschein mit allen Angaben an unter kontakt@ayurveda-yoga-brunner.de, oder sehen Sie den Download auf meiner Webseite unter www.ayurveda-yoga-brunner.de



STUDIO FÜR



USCHI BRUNNER

ANMELDEFORMULAR

Original bitte zurücksenden per Post an: Uschi C. Brunner,
Yoga Büro: Hermann-Vogel-Straße 2, D- 80805 München-Schwabing
(Gerne vorab per Email : kontakt@ayurveda-yoga-brunner.de)



YOGA & URLAUB

2. Woche in den
Bayerischen
Pfingstferien
14. bis 21. Juni 2025



Rückseite des ANMELDEFORMULARS - Seite 2:

Ich melde mich verbindlich an für das AYURVEDA YOGA-Seminar »YOGA & URLAUB« mit Uschi C. Brunner auf SYLT vom 14. bis 21. Juni 2025, wie im Flyer »QUELLEN GANZHEITLICHER HEILUNG MIT AYURVEDA YOGA« ausgeschrieben.

Vorname & Familienname

SEMINARGEBÜHR:

630 EUR - bei Anmeldung bis 17. Februar 2025

650 EUR - bei Anmeldung ab 18. Februar 2025

Gewährter Jubiläumsrabatt für Teilnehmer*innen, die mehrjährig an früheren Seminaren YOGA & URLAUB auf SYLT teilgenommen haben:

Bei Teilnahme von... Jahren, % Rabatt, (gewährter Rabatt) - zu zahlender Seminarpreis 2025 - anstatt der ausgeschrieben Seminargebühr in Höhe von 630 EUR:

Bei Teilnahme von 1-2 Jahren, 5 % Rabatt (- 31,50 EUR) = zu zahlender Seminarpreis EUR 598,00

Bei Teilnahme von 3-4 Jahren, 10% Rabatt (-63,00 EUR) = zu zahlender Seminarpreis EUR 567,00

Bei Teilnahme von 5-6 Jahren, 15 % Rabatt (- 535,50 EUR) = zu zahlender Seminarpreis EUR 535,00

Bei Teilnahme von 7-8 Jahren, 20 % Rabatt (- 126,00 EUR) = zu zahlender Seminarpreis EUR 504,00

Bei Teilnahme von 9-10 Jahren, 25 % Rabatt (-157,50 EUR) = zu zahlender Seminarpreis EUR 473,00

Bei Teilnahme von 11-14 Jahren, 30 % Rabatt (-189 EUR) = zu zahlender Seminarpreis EUR 441,00

Bei Teilnahme von 15 und weiteren Jahren, 35 % Rabatt (-220,50) = zu zahlender Seminarpreis EUR 410,00

Ich zahle abzüglich Jubiläumsrabatt als mehrjährige*r Sylt-TN nach Absprache mit Uschi C. Brunner:

.....EUR Seminargebühr

Bei einer Anmeldung ab 18. Februar 2025 erhöht sich dieser Betrag um 20 EUR.

Der gewährte Jubiläumsrabatt wird mit der Dozentin & Organisatorin Uschi C. Brunner abgestimmt und von dieser per Email schriftlich bestätigt.



Ort, Datum: Unterschrift: