

*Die Wohltat des Yoga*  
*Entspannendes Yoga-Retreat am Roten Meer*  
**im April 2020**



*Wenn Du etwas mehr willst,  
als Körperübungen, dann komm mit uns!*

- **Ganzheitliches Yoga des Herzchakra erleben:** Morgens und Abends am Strand mit Aufbau Deiner individuellen Yogapraxis zur Herzchakra-Aktivierung, auch für Neueinsteiger
- **Kernzeit Yogawoche:** Nach den Osterferien von Sonntag, den 20. April bis Samstag, den 26. April 2020.
- **Yogabeitrag:** für die ganze Woche: 220,- Euro
- **Wo:** Brayka Bay Beach Resort, nahe Marsa Alam, Ägypten
- **Voraussetzungen:** Dein Lächeln und Dein JA
- Ein wunderschönes Strandhotel mit einzigartigem Korallenriff
- Du kannst natürlich auch früher anreisen und länger bleiben
- **Buche Deine Reiseternine** direkt bei Schau-ins-Landreisen, bei Nix wie weg, ITS oder FTI

Eine ausführliche Info mit vielen Bildern findest Du auf unserer Website:  
[www.Sommerland-Yoga.com](http://www.Sommerland-Yoga.com)

Auskunft und Anmeldung über Reinhold Naderer per Email:  
[welcome\\_to@sommerland-yoga.de](mailto:welcome_to@sommerland-yoga.de)  
oder telefonisch unter 08551 / 910 367, Langfeld 61, 94146 Hinterschmiding, Bayr. Wald

Anmeldungen bis 03. April 2020 mit einer Anzahlung von 110.- Euro auf folgendes Konto  
IBAN: DE10 7001 0080 0430 9648 04 | BIC: PBNKDEF  
mit dem Vermerk: Red Sea Retreat Frühling 2020

# *Vor Dir das Meer, hinter Dir die Wüste, über Dir die Sonne und der blaue Himmel*

**Die Essenz des Yoga+Herzchakra-Aktivierung**

**Ein entspannendes Yoga-Retreat am Roten Meer**

**Vor Dir das Meer, hinter Dir die Wüste, über Dir die Sonne und der blaue Himmel.**

**Du liegst am Strand und aktivierst Dein Herzchakra.**

- **Gönne Dir eine heilsame Auszeit mit ganzheitlichem Yoga**
  - **Lade Deine „Batterien“ wieder voll auf**
  - **Erlebe Dich neu durch ein Pratyahara-Retreat - erkenne Deine wahren Werte und Ziele, finde Deinen Weg dorthin.**

## **Informationen zum Yoga**

Zuerst gehe ich auf Deine individuellen Gegebenheiten und Bedürfnisse ein.

Dann folgt ein schrittweise aufbauendes, entspannendes Übungsprogramm welches Du auch gut zu Hause weiterführen kannst.

Du bekommst das, was wir in über 40 Jahren Yogapraxis als das Wesentliche erkannt haben:  
**„The Essence of Yoga“.**

Keine Bange, das Wesentliche ist einfach – also auch für Einsteiger geeignet die bereits Yogakurse besucht haben und einen tieferen Einblick in **die innere Welt des ganzheitlichen Yoga** gewinnen wollen. Wir lernen auch Pranaheilung und **Yoga-Mudras**.

Du erfährst Ernährungstipps und Möglichkeiten Deinen Körper zu entschlacken (sanftes Detoxprogramm). Das Ganze praktizieren wir meist am Strand unter Palmen mit viel Entspannung und Lockerheit bis hin zu stiller Meditation.

Wenn Du uns näher kennenlernen willst und noch persönliche Infos möchtest dann bist Du gerne zu einem Infonachmittag am Sonntag den 01. März oder 05. April 2020. im

**Sommerland-Yogachalet Shangri La**  
im Langfeld 63, in 94146 Hinterschmiding eingeladen.

Oder Du rufst uns an (bitte auf AB sprechen, wann wir Dich zurückrufen dürfen): Tel. 08551 910 367

# Informationen zum Yoga-Pratyahara Retreat

Es gibt Dir eine einfache Möglichkeit Dich zurück zu ziehen, auch alleine zu sein um Loszulassen und Abstand zu gewinnen vom alltäglichen Hamsterrad, um nach innen zu schauen und Deine wertvollen Potenziale und Anlagen Deiner Seele wieder wahrzunehmen, bietet sich Dir eine entsprechende Umgebung und Anleitung die Dich dabei liebevoll unterstützt. In Lockerheit, ohne Pflichten, ohne Muss und Zwang, in entspannter Ruhe und Frieden können Lösungen und Antworten auf Deine Lebensfragen und Aufgaben in Dir klar werden. Du beginnst Deinem Selbst zu lauschen und aus Deinem Inneren Reich zu schöpfen.

Du kannst Dein Pratyahara-Retreat in drei Möglichkeiten selbst gestalten, so wie es sich für Dich als Dein inneres Bedürfnis offenbart: locker wie ein Urlaub mit Yoga, alles annehmen und zulassen wie es sich in Dir gerade anfühlt.

Oder mal locker, mal konsequent, oder ein echtes Pratyahara nach den klassischen Richtlinien um in Deine innere Fülle einzutauchen und daraus zu schöpfen. Lösungen finden, Inspirationen erfahren, Deinen Lebensweg wieder wahrnehmen, Deine Aufgaben erkennen, Deine Potentiale ausgraben, Deine Kraft wahrnehmen ...Neuwerden (Du bekommst nach Deiner Anmeldung einen konkreten Leitfaden der Dich führt)

Wenn Du Deine Kinder mitnehmen möchtest dann nimm bitte auch Deinen Partner mit, der Deine Kinder betreut, damit Du Dich mehr auf Dich selbst einlassen kannst. Wenn Du Ausflüge planst, dann wenn möglich bitte vor oder nach unserer Yogawoche.

## Informationen zum Hotel

4 Sterne Strandhotel mit allem was man zum Erholen braucht: Grossflächige Anlage mit Pools und Spa. Freundlicher Staff. Drei Restaurants. Grosse Zimmer, alle mit Balkon. Einfaches, aber immer frisches, auch gesundes Essen mit tropischen Früchten und exotischen Salaten. Auch Vegetarier und Veganer wie wir werden gut satt.

. Vor Dir liegt der flache Sandstrand mit den zwei Korallenriffen, links und rechts. Ideal zum schwimmen und schnorcheln. Taucher finden es die besten Riffs weit und breit.

Links, rechts und dahinter beginnt die Stille der Wüste

**Link zum Hotel:** <https://www.google.com/search?q=bryka+bay+res&ie=utf-8&oe=utf-8&client=firefox-b-ab>

Hier ist Du die günstigste Buchungsmöglichkeit die ich gefunden habe :  
<https://booking.fti.de/offer?bSearchformSent=1&googleAnalytics=1&depap=MUC&ddate=2018-11-07&rdate=2018-11-16&dur=7&adult=1&aid=148343>

oder bei nix-wie-weg.de:

<https://www.nix-wie-weg.de/hotel-brayka-bay-resort-148343>

Wenn Du mitkommen willst, dann buche am besten zeitnah, da jetzt die Preise  
am günstigsten sind.

## *Namaste': A warm smile and a welcome*

von

Reinhold Naderer und Claudia Bindl  
Zertifizierte Yogalehrer und Ausbilder (B.f.Y.)