

# Winter–Yoga–Natuur Dolomieten 2018

met Alberto Paganini

Week 1: van 11 tot 18 februari 2018

Week 2: van 18 tot 25 februari 2018



# Yoga in de Dolomieten



Week 1:

„De 5 elementen“

11-18 Februari 2018

Week 2:

„Een reis door de chakra's“

18 - 25 Februari 2018



# Yoga en harmonie met de natuur

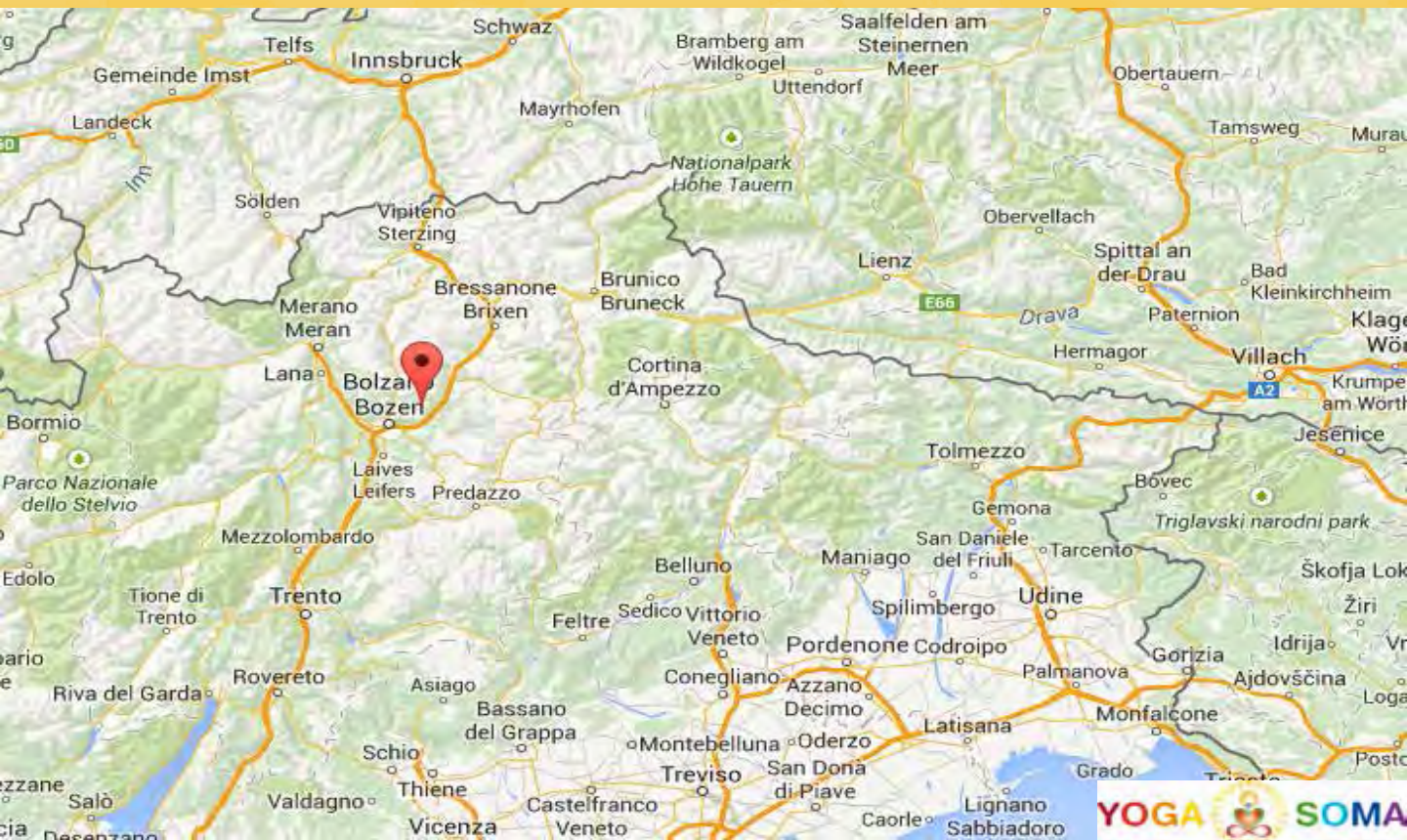
- ❁ Yoga in de vrije natuur
- ❁ Hart Yoga en Prana Yoga Flow
- ❁ Natuurwandelingen en ontdekkingen
- ❁ Muziek en dans
- ❁ Leerrijke en helende workshops
- ❁ Ontspanning en meditatie
- ❁ Bio veganistische voeding
- ❁ Prachtige winterlandschappen en sneeuwpret



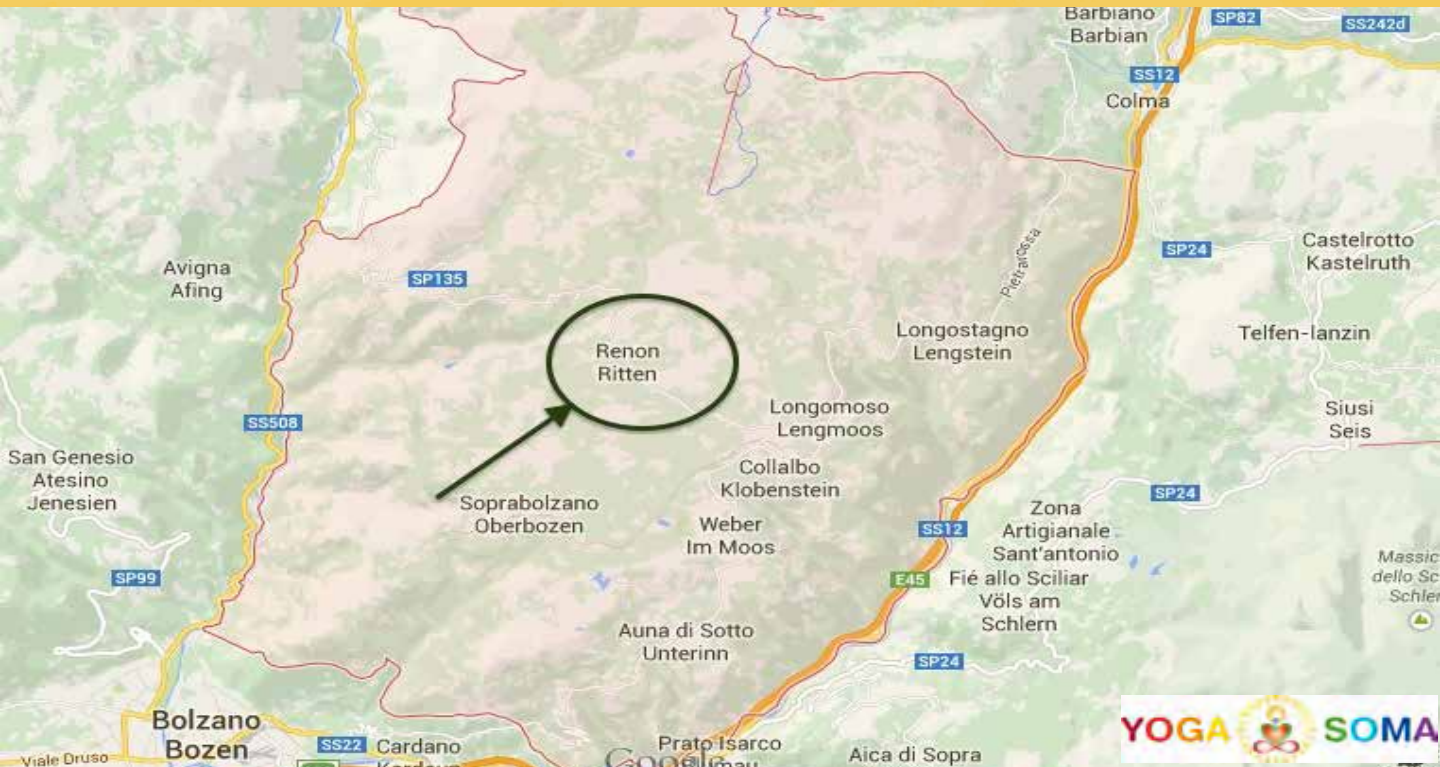


# Waar ?

## Ritten in Süd-Tirol – Italië



# Waar ? Renon in Alto Adige/ Ritten in Süd-Tirol Italië



# Renon/Ritten, een prachtige bestemming

Renon/Ritten is een klein dorp

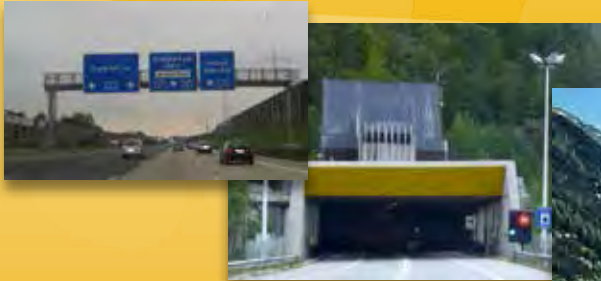
- 🌸 17 km van Bozen / Bolzano
- 🌸 8,5 km van Oberbozen
- 🌸 1096 km van Brugge
- 🌸 bekend voor zijn winterpracht
- 🌸 magische zichten op de Dolomieten (Unesco Werelderfgoed)
- 🌸 skigebied met plateau van Corno del Renon
- 🌸 heeft de reputatie van zonnigste plek van Ortler Ski Arena





# Op weg naar Renon/Ritten

Door de Alpen



# Op weg naar Renon/Ritten

Door de wijngaarden





# Op weg naar Renon/Ritten

De prachtige zichten



# Het Dorp: Renon/Ritten Ritten

❁ 1300m hoog & 7140 inwoners



# Onze locatie: Haus der Familie





# Onze locatie: Haus der Familie



# Onze locatie: Haus der Familie



# Onze locatie: Haus der Familie



Verschillende yogaruimtes met  
prachtig zicht op de bergen



# Onze locatie: Haus der Familie

- ❁ Zowel binnen als buiten locaties voor muziek en dans



# Onze locatie: Haus der Familie



Meerdere types  
comfortabele mooie  
kamers met badkamer



Bio  
Veganistische  
maaltijden

# Mogelijkheden voor ski, langlauf, sleeën & sneeuwpret





# Wandelingen met prachtige zichten



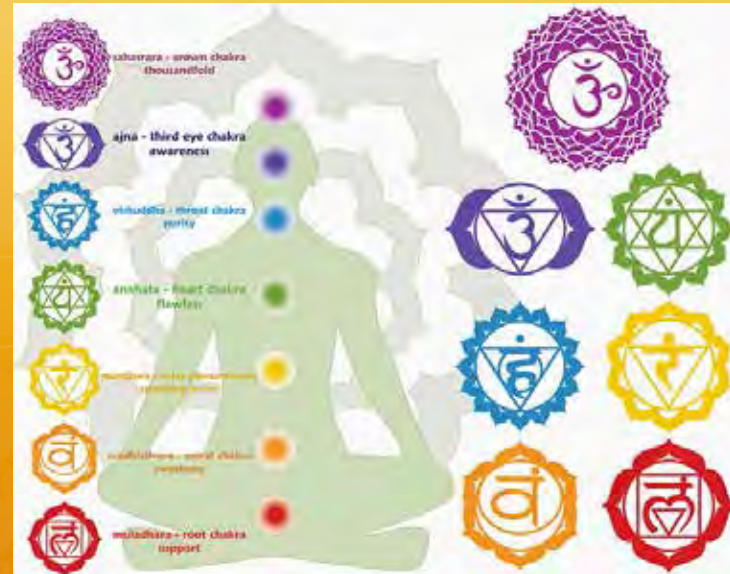
# Yoga met Alberto in de Dolomieten

Week 1: 11 -18/2:

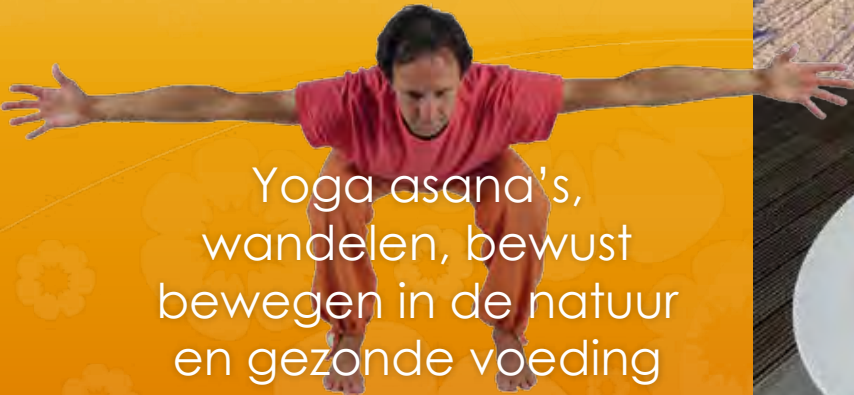
Exploreer de 5  
natuurelementen  
met lichaam en geest

Week 2: 18 - 25/2:

Een reis door de chakra's  
Elke dag focussen we op  
een chakra



# Yoga en de natuurelementen



Yoga asana's,  
wandelen, bewust  
bewegen in de natuur  
en gezonde voeding

helpen ons **AARDE**n





# Yoga en de natuurelementen

Zijn bij natuurlijk **WATER** en vloeiende yogabewegingen brengen ons systeem in de flow, we leren loslaten en met het leven stromen



# Yoga en de natuurelementen



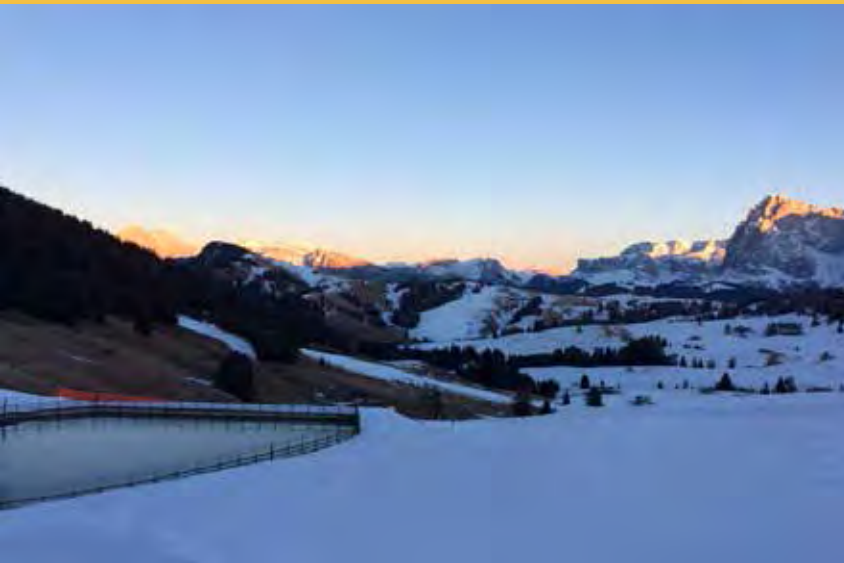
Zon, licht en dynamische yogabeoefening activeren ons innerlijk **VUUR**, bron van levensvreugde, transformaties, moed en innerlijke warmte.



# Yoga en de natuurelementen



**Lucht** geeft ons ruimte om vrij te zijn,  
diep te ademen, ons hart te openen en te  
dromen

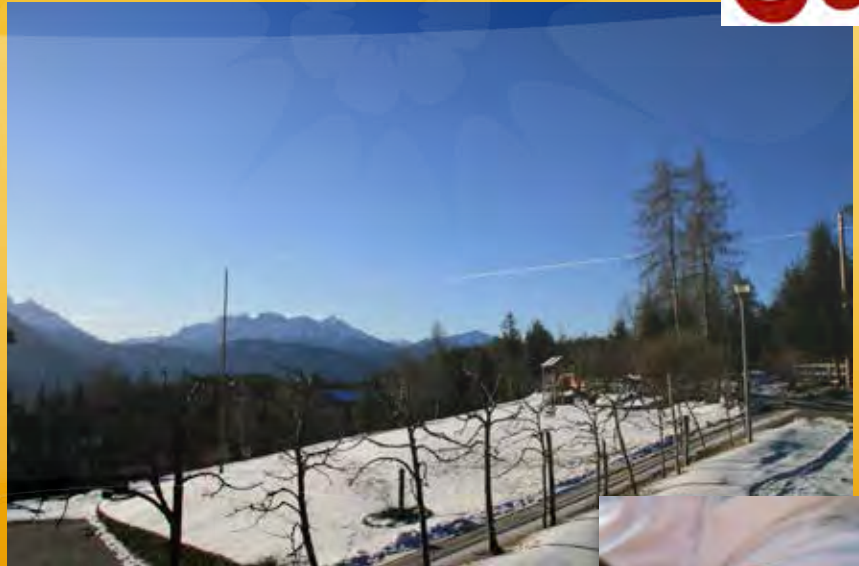




# Yoga en de natuurelementen

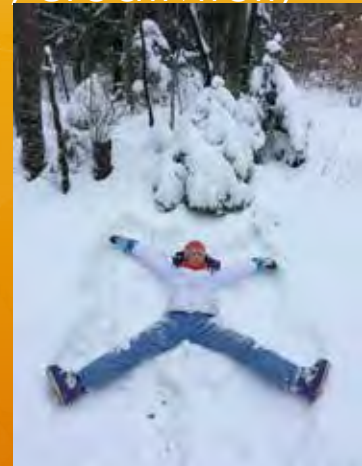


Meditatie, klank,  
muziek & dans: de  
fijne en subtiele  
vibratie van **ETHER**  
verheft ons tot  
een hoger  
bewustzijn,  
bewondering en  
innerlijke stilte



# Een reis door de chakra's

- ❁ Elke dag focussen we op een bepaald chakra om deze te harmoniseren
- ❁ Maandag : **Mooladhara** – eerste, gronding, evenwicht stabiliteit – *Ontdek je basis – aarde*
- ❁ Dinsdag: **Svadisthana** – tweede, creativiteit, stromen en loslaten – *Maak je Vrij - water*



# Een reis door de chakra's

- ❁ Woensdag: **Manipura** – derde, kracht, macht en vitaliteit – *Wees positief en gezond - vuur*
- ❁ Donderdag: **Anahata** – vierde, vrijheid en onvoorwaardelijke liefde – *Houd van - lucht*





# Een reis door de chakra's

- ❁ Vrijdag: **Vishuddhi** – vijfde, communicatie en uitwisseling – *Druk je Zelf uit* + **Ajna** – zesde, inzicht, doelgerichtheid en helderheid – *Weet – ether en licht*



- ❁ Zaterdag: **Sahasrara** – zevende, transcendentie, meditatie en eenheid – *Ontdek het Zelf* + **Stroming**, verbinding en harmonie tussen de chakra's – eenheid



# Yogaweek in de Dolomieten

- ❁ 7 nachten vol pension ( bio vegan) 985€ pp
- ❁ + 200€ pp voor een eenpersoonskamer
- ❁ Reservatie = 200€ betalen op Triodos Bank:  
IBAN BE02 5230 8066 1740 BIC TRIOBEBB
- ❁ Saldo te betalen tegen 11/01/2018
- ❁ Wil je carpoolen of heb je vragen?
- ❁ Neem contact op met:  
[yogasoma@icloud.com](mailto:yogasoma@icloud.com) of bel naar  
+32 (0) 477 42 83 78 of +32 (0)50 36 49 36

Vragen?

[Info@yogasoma.be](mailto:Info@yogasoma.be)

[yogasoma@icloud.com](mailto:yogasoma@icloud.com)

+32 (0)50 36 49 36

[www.yogasoma.be](http://www.yogasoma.be)