

## Anreise

Flüge ab Zürich, Genf oder auch Mailand nach Brindisi oder Bari.

Mit dem Zug sind es ca. 14 Stunden nach Ostuni, ungefähr gleich lange hast du mit dem Auto.

Preis: 1'680.- im Doppelzimmer

1'520.- im Dreibettzimmer

1'990.- im Einzelzimmer

(frage nach dem Preis für 7 Nächte)

Im Preis inbegriffen sind Unterkunft (8 Nächte), Vollpension, die tägliche Yogapraxis, Specials am Nachmittag.

Nicht inbegriffen: Flug und Ausflüge vor Ort. Shuttle Service vom Flughafen zum Retreat-Ort 15 Euro / Weg.

Erst bei eingegangener Anzahlung wird die Anmeldung definitiv. Bei Rücktritt bis 6 Wochen vor dem Retreat-Beginn berechne ich eine Bearbeitungsgebühr von 150.-.

Bei späterem Rücktritt kann die Kursgebühr nur zurückerstattet werden, wenn der Platz mit jemandem anderen gefüllt werden kann.

Anmeldung: [alex@yogamarket.ch](mailto:alex@yogamarket.ch)

[www.yogamarket.ch](http://www.yogamarket.ch)

Leitung: Alexandra Frei

Co-Teacher: Anania Hostettler, Nicole Hartmann

Massage: Marco Michel

## La Rosa dei 4 Venti

Zwischen Martina Franca, Cisternino und Ostuni befindet sich die wunderschöne Masseria Santa Maria del Sole. „to unify each other“ ist das Motto der Leute hier, Nachbarn bringen täglich frisches Gemüse und Früchte, Käse wird nach uralter Tradition selber hergestellt, die Menschen leben in Achtsamkeit und Einheit mit der Natur.

Gleissend weiss liegen die Häuschen der Masserie in der Ebene und trotzen der apulischen Sonne. Wie ein Fort der Fröhlichkeit stemmen sich die kleinen, gekalkten Ziegelmützenhäuser des Landguts dem endlos blauen Himmel entgegen. In diesen Trulli wohnten zwischen dem 17. und 19. Jahrhundert Bauern. Die bis zu einem Meter dicken Mauern dienen zum Schutz vor Kälte und Hitze und werden jedes Jahr frisch gekalkt als Mittel der Desinfektion.

Auf über 15 Hektaren Land hat es Olivenbäume und Weinreben, Orangen- Zitronen- und Mandelbäume blühen und die Brombeerbüsche ranken zwischen den steinernen Mauern hervor. Das Essen kommt direkt vom Garten auf den Teller. Wir werden verwöhnt mit biologischem, makrobiotischem, vegetarischem Essen aus der Region, hausgemachter frische Pasta, Käse und Oliven aus der Umgebung, etc.

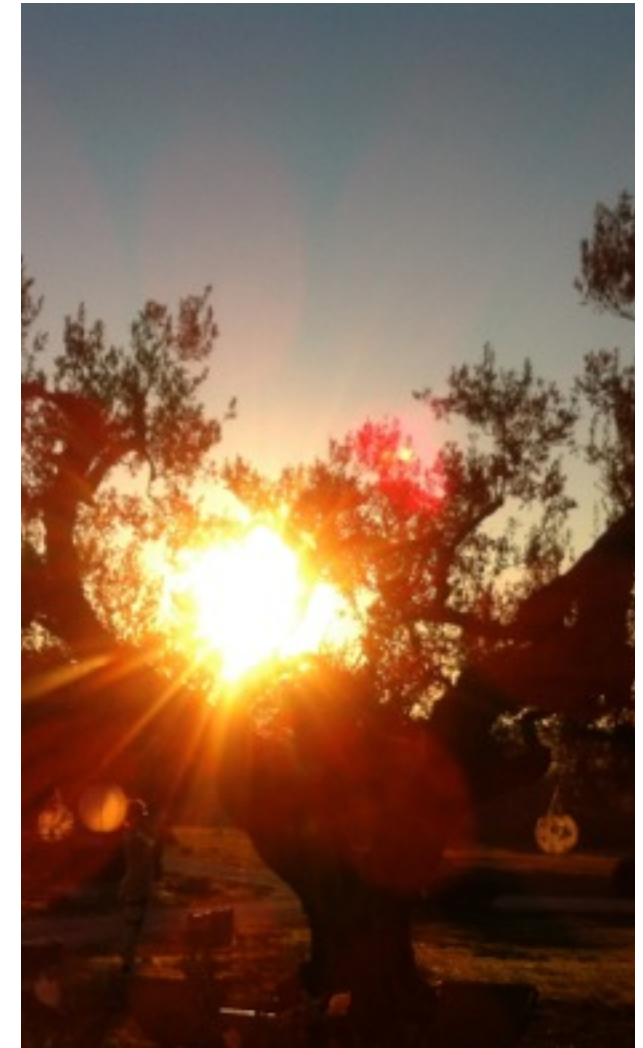
Ein Genuss für Gaumen, Seele und Körper



## Yoga Retreat in Italien, Apulien

4. - 12. September 2015

mit Alex & Anania



yogamarket



Der Yogaunterricht findet abwechselnd in einem wunderbar hergerichteten Gewölbe oder auf dem Aussen-Yogaplatz mit einer fantastischen Sicht auf die Umgebung statt.

La Rosa dei 4 Venti ist perfekt ausgestattet, Matten, Decken, Blöcke, etc. ist alles vorhanden. Du musst also nichts mitbringen. Wir widmen uns jeden Morgen Pranayama, Meditation und anschliessend einer dynamischen und kraftvollen Yogapraxis. Der Abendunterricht wird genutzt für Yin Yoga, Restorative und Yoga Nidra.

Nach dem Yogaunterricht bleibt genug Zeit um die Gegend zu erkunden, beim Wandern oder mit dem Fahrrad. In 30 Autominuten ist man an unberührten Stränden, kristallblaues Wasser und Natur pur laden zum relaxen und auftanken ein.

Der Pool lädt zum Schwimmen und Relaxen ein.



Es besteht die Möglichkeit, Massagen zu buchen. Unser Massagetherapeut wird dich mit klassischen und entspannenden sowie Lomi Lomi Massagen verwöhnen.

### Tagesablauf

7.30 – 8.30	Kriyas, Pranayama Meditation
8.30	Frühstück
10.00 – 12.30	Vinyasa Flow Yoga
13.00	Mittagessen
Nachmittag frei	Massage, Wandern, Fahrradtouren, Pool, Mala Workshop
18.00 – 19.30	Yin Yoga, Restorative, Yoga Nidra
19.30	Abendessen



Die Doppelzimmer sind hell und geschmackvoll eingerichtet. Jedes Zimmer ist mit einem eigenen Badezimmer ausgestattet. Einige Zimmer befinden sich im Haupthaus, 4 Doppelzimmer in einem typisch apulischen Trulli. Ein paar Zimmer sind grosszügige 3-er Zimmer, 1 Trulli ist als 1-er Zimmer gedacht. La Rosa dei 4 Venti ist ein Genuss für alle Sinne, ein wunderbarer Kraftort. Hier findest du Ruhe, Entspannung und ganz viel Zeit und Raum für dich. Retreat bedeutet Rückzug, la Rosa dei 4 Venti ist der perfekte Ort dafür.

