



# SYLT

INSEL ZWISCHEN NORDSEE UND WATTENMEER

## YOGA & URLAUB

In den Bayerischen Pfingstferien

03. bis 10. Juni 2023

mit Uschi C. Brunner & Helma Obinger

Das AYURVEDA YOGA-Seminar steht unter dem Thema:

»INNENRÄUME & AUSSENRÄUME: in Resonanz mit positiven Lebenskräften.

- PRANA-Stärkung des Körpers und der Marmas im AYURVEDA YOGA.

- Mit Impulsen aus NAGOMI, dem japanischen Weg zur Harmonie & Lebensfreude.«

Yogapraxis: Asana \* Pranayama \* Meditation \* Seelenreise \*

Das vierundzwanzigste Seminar YOGA UND URLAUB auf Sylt wird im Juni 2023 stattfinden. Klappholtal und die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List, am Rande des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten einer einmaligen Dünenlandschaft.

Es gibt behaglich eingerichtete Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäuser. Die Häuser 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 (beispielsweise Malkurs, Vortrag, Konzert). 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 ist sehr gut, so dass man mühelos nach List, Kampen, Wenigstede, 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 Café's, Restaurants, und Läden ...

Der Vormittag beinhaltet vier Stunden YOGA (eine Stunde Pranayama, danach eine Stunde Thematisches und zwei Stunden 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. Meistens finden am Sonntag- und Mittwoch-Abend Konzerte in der Akademie am Meer statt.

MARMA MIA®  
AYURVEDA YOGA



## »INNENRÄUME & AUSSENRÄUME: in Resonanz mit positiven Lebenskräften.

- PRANA-Stärkung des Körpers und der Marmas im AYURVEDA YOGA.

- Mit Impulsen aus NAGOMI, dem japanischen Weg zur Harmonie & Lebensfreude.«

Yogapraxis: Asana \* Pranayama \* Meditation \* Seelenreise \*

Im Seminar YOGA & URLAUB 2023 auf Sylt wird uns das Thema »Positive Resonanz in unseren Räumen« begleiten. Wir bestehen aus vielen inneren Räumen und leben in Verbindung mit vielen äußeren Räumen. PRANA, die pure Lebenskraft, ist das Exelixier für unsere Zellen. Wir atmen PRANA ein mit jedem Atemzug. Je mehr PRANA wir anreichern & speichern können in unseren Zellen, desto mehr Grund-Gesundheit ist uns möglich. Mit Pranayama (der Lenkung des PRANA im Körper) und dem Üben der Yoga-Asanas erhöhen wir das PRANA in uns.

Die 107 Marmas unseres Körpers funktionieren umso besser, je mehr wir PRANA in ihnen sammeln können. Wir werden testen, ob unsere Marmas gleich stark sind in der PRANA-Anreicherung in den Bereichen: \* Herz-Kreislauf (Empfindung & Emotionalität), \* Muskulatur (Kraft), \* Sehnen (Kraft), \* Gelenke (Beweglichkeit), \* Knochen (Stabilität)

Zeigt sich in einer dieser Gruppen Schwäche, bedeutet dies zeitgleich einen PRANA-Mangel.

Doch die positiven Lebenskräfte stehen auch mit unseren Beziehungen und Lebensräumen in Verbindung, die unser persönliches PRANA stärken oder schwächen können. Unsere privaten & beruflichen Aktivitäten sind mit Lebensfeldern, Lebensräumen und Menschen verknüpft. Wie erleben wir die Ereignisse unseres Lebens darin? Fühlen wir uns positiv bestärkt? Geben diese Felder uns Kraft?

Ayurveda benennt als Grenze zwischen Außenräumen und Innenräumen das Feld unserer »Haut«. Sie wird als Feld des »Bhrajaka Pitta« bezeichnet. Dieses »Feuer der Haut« kann als einziges der inneren Körper-Feuer nicht selbst entfacht werden, sondern wird durch den Zuspruch, die Anerkennung und durch die Begeisterung unseres Umfeldes geschürt.

Gesundheit im ganzheitlichen Sinne benötigt immer auch viel PRANA in unserem Bewusstsein, in unserer Achtsamkeit und in unserem Geist. Das Verständnis für die Zusammenhänge unseres Lebens ist wichtig, richtige Entscheidungen und eine natürliche Verbindung zu der Tiefe unserer Seele.

Das ganzheitliche japanische Lebenskonzept **nagomi** bedeutet »Harmonie und Balance«. Menschen, die **nagomi** erlangt haben, wissen: zum Glück gehört auch das Unglück, zur Liebe gehört auch der Verlust, zur Hilfsbereitschaft gehört der Eigennutz und zum Vergnügen gehört die Arbeit. Diese Menschen wissen, dass man nur ein harmonisches Leben führen kann, wenn es einem gelingt, alle Anteile des Lebens in Balance miteinander zu bringen. Das ist der Weg der Lebensfreude. **Nagomi** lässt den Einzelnen stressfreier, entspannter & widerstandsfähiger werden und wir werden in diesem Seminar sehen, welche Bedeutung dies für unseren Alltag, unsere Beziehungen, unsere Gesundheit und unsere Gesellschaft bedeuten kann. Eine Seelenreise zu diesem Thema wird alles abrunden.

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

### SEMINARLEITUNG

**Uschi C. Brunner** (München)

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

**Helma Obinger** (Erlangen) unterrichtet einen Tag.

Pädagogin für Yoga, Ayurveda & Psychosomatische Gesundheitsbildung,

### SEMINARBEGINN

**Samstag, 03. Juni 2023** (mit Abendessen)

### SEMINARENDE

**Samstag, 10. Juni 2023** (nach Frühstück; Mittagessen inklusive)

### SEMINARGEBÜHR

618 EUR - bei Anmeldung bis 16.02.2023

688 EUR - bei Anmeldung ab 17.02.2023

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

672 EUR im Einzelzimmer (auf Anfrage, soweit vorhanden)

567 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

Max. 16 Teilnehmer\*innen im Seminarraum »Spielhaus«, mind. 8 TN. (Die aktuelle Corona-Regeln in Schleswig-Holstein werden beachtet werden. Alle Teilnehmer\*innen im Seminar müssen 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 vier Wochen vor Beginn des Seminars verschickt.

### ANMELDE- UND RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Bitte fordern Sie den separaten Anmeldeschein mit allen Angaben an, oder sehen Sie den Download auf meiner WEB-Seite: [www.ayurveda-yoga-brunner.de](http://www.ayurveda-yoga-brunner.de) - [kontakt@ayurveda-yoga-brunner.de](mailto:kontakt@ayurveda-yoga-brunner.de)

STUDIO FÜR



USCHI BRUNNER

# SYLT

INSEL ZWISCHEN NORDSEE  
UND WATTENMEER

## ANMELDEFORMULAR

Original bitte zurücksenden per Post an: Uschi C. Brunner,

Yoga Büro: Karl-Richter-Straße 20, D- 80939 München

(Gerne vorab senden per Email : kontakt@ayurveda-yoga-brunner.de)



## YOGA & URLAUB

2. Woche in den  
Bayerischen  
Pfingstferien  
03. bis 10. Juni 2023



Ich melde mich verbindlich an für das AYURVEDA YOGA-Seminar »YOGA & URLAUB« mit Uschi C. Brunner auf SYLT vom 03. bis 10. Juni 2023, wie im Flyer »INNENRÄUME & AUSSENRÄUME: in Resonanz mit positiven Lebenskräften.« ausgeschrieben. (Siehe auch WEB [www.ayurveda-yoga-brunner.de](http://www.ayurveda-yoga-brunner.de)) Es gelten zudem die allgemeinen Geschäftsbedingungen der Akademie am Meer (List) für VP-Verpflegung, Übernachtung, Kurtaxe, Aufenthalt und Rücktritt. Alle Seminar-Teilnehmer\*innen müssen bei Erlass aktueller Coronaregeln durch das Land Schleswig-Holstein ausreichend gegen Covid-19 geimpft sein, mit Nachweis. Die Yogalehrerin Helma Obinger (Erlangen) übernimmt in dieser Yogawoche als Co-Dozentin einen Unterrichtstag.

Vorname, Familienname, eMail: .....

Straße, PLZ, Wohnort: .....

Telefon: privat ..... beruflich: .....

Mein Unterbringungswunsch in der »Akademie am Meer« (VHS Klappholtal) in 25992 List / Sylt ist:

(Kann nicht garantiert werden, wird aber vorher abgesprochen.)

Doppel- oder Einzelzimmer: ..... mit: .....

### SEMINARGEBÜHR:

618 EUR - bei Anmeldung bis 16. Februar 2023

688 EUR - bei Anmeldung ab 17. Februar 2023

### KOSTEN FÜR UNTERKUNFT, VOLLPENSION & KURTAXE PRO PERSON:

 für die »Akademie am Meer«

in Klappholtal, Gemeinde 25992 List / Sylt: Yogaseminar-Gruppenpreis

78 EUR pro Tag inkl. VP, zzgl. Kurtaxe 3 EUR pro Tag; Einzelzimmerzuschlag 15 EUR pro Tag:

672 EUR für 7 Tage im Einzelzimmer (auf Anfrage, soweit vorhanden)

567 EUR für 7 Tage im Doppelzimmer pro Person

**ZAHLUNGSMODUS:** Ich überweise in zwei separaten Überweisungen (wie oben genannt) auf das Konto:

a) Die Gebühren für Unterkunft in der Akademie am Meer, Vollpension & Kurtaxe bis 16. Februar 2023.

b) Die Seminargebühr bis 06. April 2023. (Bitte nicht vor April 2023 überweisen!)

Ursula Brunner | Postbank München | IBAN DE23 7001 0080 0115 4838 07 | BIC PBNKDEFF.

**RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN:** Bei Rücktritt vor Seminarbeginn bis 16. Februar 2023 wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 EUR berechnet. Ab 17. Februar bis 01. März 2023 (unabhängig vom Rücktrittsgrund) wird eine Seminar-Ausfallsgebühr in Höhe von 400 EUR fällig, wenn keine Ersatzperson gestellt wird oder keine Person von der Warteliste nachrücken kann. Ab dem 02. März 2023 sind die gesamten Gebühren für das Seminar, sowie für die in Rechnung gestellten Kosten für Unterkunft, Vollpension und Kurtaxe zu bezahlen, wenn kein\*e Ersatzteilnehmer\*in gestellt wird oder jemand von der Warteliste nachrücken kann. Wenn eine Gutschrift von der »Akademie am Meer« für den Rücktritt gewährt wird, so wird diese weitergegeben. (Gültig ist das Datum des Poststempels). Die Seminarbelegung erfolgt in der Reihenfolge der eingegangenen Anmeldungen. Ihre Anmeldung wird bestätigt. Sollte kein Platz mehr frei sein, so werden Sie umgehend darüber informiert.

Ihr Name wird mit Wohnort in der Seminarliste veröffentlicht. Sollte die Seminarleiterin wegen höherer Gewalt verhindert sein das Seminar abzuhalten, erhalten die Seminarteilnehmer\*innen die Seminargebühr zurück, oder es wird eine kompetente Ersatzdozentin gestellt. Auch die »Akademie am Meer« kann bei starker Kostenerrhöhung oder höherer Gewalt bis 4 Wochen vor Seminarbeginn vom Unterbringungsvertrag zurücktreten. Erhöhungen für die Kurtaxe können nachberechnet werden. Ich erkläre, dass ich mit den oben genannten Bedingungen einverstanden bin und in eigener Verantwortung an dem Seminar teilnehme. Änderungen zu dieser Anmeldung müssen schriftlich erfolgen. Die Veranstalterin empfiehlt unbedingt den Abschluss einer **Reisekosten-Rücktrittsversicherung**. Die Daten zu dieser Seminar-Anmeldung werden bei Frau Brunner im Rahmen der EU-Datenschutzverordnung DSGVO gespeichert. Ihr Name wird mit voller Adresse an die VHS Klappholtal (Akademie am Meer) weitergeleitet.

Ort, Datum: ..... Unterschrift: .....