



Blicke von der Terrasse der Borgata San Martino



Blick auf San Martino

## Einfach Sein

Einsichten und Weitblicke in der Stille und Weite der piemontesischen Bergwelt

**26.09. – 02.10.2021**

Borgata San Martino, Valle Maira

In bewegenden Zeiten wie diesen ist es nicht immer einfach, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Und dabei eine gute Balance zu finden zwischen eigenen Bedürfnissen und den Erwartungen meines Umfeldes.

In diesem Seminar wollen wir die Einzigartigkeit der Borgata San Martino nutzen, um neue Einsichten und Perspektiven zu gewinnen, Entspannung und Genuss inbegriffen. Dabei helfen uns Impulse aus der Welt des Coaching und des Yoga.

In den fünf Tagen werden wir in einer kleinen Gruppe von mindestens sechs, maximal 10 Teilnehmenden mit einer Mischung aus gemeinsamen und individuellen Aktivitäten aktuelle Lebensthemen betrachten und in die Yogapraxis kommen.

Dazwischen gibt es ausreichend Gelegenheit, nach gusto die wunderbare Umgebung zu erkunden und zu genießen.

**Seminarkosten: 520,00- Euro**, zzgl. Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Anreise

**Anmeldefrist: 30.06.2021; bei Anmeldung bis zum 30.04.2021: 490,00,- Euro**

*Weitere Informationen und Anmeldung:*



**Wiebke Wannow**

Physiotherapeutin, Yogalehrerin BDY/EYU  
Svastha Yogatherapeutin  
(Dr.G.Niessen/Ganesh Mohan)

[w.wannow@web.de](mailto:w.wannow@web.de)

07243/ 523775



**Ute Sander**

Sozialarbeiterin, Supervisorin/Coach

[www.utesander.info](http://www.utesander.info)

[utesander@web.de](mailto:utesander@web.de)

06657/ 918 6404

*Sprechen Sie uns an!*

## Die Seminarinhalte:



### LEBENSTHEMEN

Zu Fragestellungen wie: ▪ *Wo stehe ich?* ▪ *Welche Rolle/n spiele ich?* ▪ *Wie weit stimmen die Erwartungen anderer mit meinen Vorstellungen überein?* ▪ *Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Und: wie komme ich da hin?* werden wir mit Hilfe verschiedener Methoden arbeiten und dazu in den Austausch kommen, um so ein besseres Verständnis von „Knotenpunkten“ in unserem Leben zu bekommen, andere Perspektiven zu entwickeln und gute Lösungen zu finden.

In den Einzelcoachings besteht die Möglichkeit, persönlichere Themen zu vertiefen und individuelle Lösungsansätze zu entwickeln.



### YOGA

Der Yogaunterricht findet in der Tradition des Viniyoga statt. Das Besondere dieser Form des Hatha Yoga ist die individuelle Anpassung der Haltungen an die Fähigkeiten und Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer. In kleinen Schritten werden die Bewegungsabläufe erarbeitet, wobei ein besonderer Fokus auf dem Zusammenspiel von Atem und Bewegung liegt. Viniyoga ist ein achtsamer und sanfter Yogastil und kann auch von Teilnehmern mit körperlichen Einschränkungen geübt werden.

Im Einzelsetting besteht die Möglichkeit, gezielt auf die spezifischen Themen der einzelnen Seminarteilnehmer einzugehen und gemeinsam eine individuelle Übungspraxis zu entwickeln.

### Der Ort:

*„Der Erde verbunden, dem Himmel nah“* - besser als dieser Leitspruch des „Centro Culturale“ kann man die Einzigartigkeit dieses Ortes kaum beschreiben.

Für uns ein Kraftort, an dem das Da Sein ganz einfach ist. Dazu tragen auch die Menschen bei, die den Weiler mit viel Herzblut beleben und gestalten.

Mehr Informationen und Einblicke finden Sie unter [www.borgata-sanmartino.de](http://www.borgata-sanmartino.de)