

VACANZE YOGA IN GERMANIA

Frauenchiemsee

27 luglio -3 agosto 2014
Iscrizioni entro il 25 giugno!



La Fraueninsel (Isola delle donne) sul **LAGO DI CHIEMSEE** è un vero e proprio idillio, un gioiello lontano dalla frenesia della vita moderna. Situata in Baviera, a circa 70 km da Monaco, è, con i suoi 15 ettari il più piccolo comune con appena 300 abitanti. L'isoletta però è un vivace villaggio pittoresco e incontaminato, con angoli incantevoli. Riconoscibile subito dal suo emblematico campanile a cipolla davanti alla splendida cornice delle Alpi del Chiemgau si raggiunge in 10 minuti con il battello. L'isola è dominata dall'imponente **Abbazia di Frauenwörth** dove siamo ospitati dalle suore benedettine che hanno trasformata il loro monastero in una bellissima casa di formazione per seminari. La diversa indicazione *Fraueninsel*, *Frauenchiemsee* o *Frauenwörth* non deve confondere, è sempre la stessa cosa.

Il programma è molto vario e include Hatha Yoga con specifico riguardo ai problemi di schiena, spalle e nuca, la famosa sequenza "I Cinque>>Tibetani<<®", Surya Namaskar ,il saluto al sole, esercizi di rilassamento, di respirazione, sedute di meditazione e tecniche innovative come la camminata meditativa e lo "yoga per il viso".

Ore 8.30 – ore 9.00 **camminata meditativa intorno al isola (30min circa)**

Ore 10.00 – ore 13.00 **lezione Yoga**

Il pomeriggio e la sera sono liberi per fare i turisti!!!

La vacanza Yoga inizia alle ore 17 del giorno di arrivo e termina la mattina del giorno di partenza.

Tempo libero:

Nuotare nel lago o andare in barca

Affittare bici intorno al lago Chiemsee c'è una bellissima pista ciclabile. (70km)

Visita al famoso Castello del Herrenchiemsee di Ludovico II, copia ancora più ricca del Castello di Versailles.

Sistemazioni solo pernottamento:

CAT A

camera doppia, vista lago con bagno personale 45 euro (supplemento singolo 10 euro al giorno)

CAT B

camera doppia vista cortile con bagno personale 35 euro (supplemento singolo 10 euro al giorno)

CAT C

camera doppia bagno sul piano 25 euro (supplemento 5 euro singola al giorno)

Per i pasti siamo completamente liberi di scegliere come vogliamo. Annesso al monastero c'è un ristorante "Il Klosterwirt". Ma nell'isola ci sono tanti altri posticino per mangiare ed anche a terra ferma.

Indirizzo

ABTEI FRAUENCHIEMSEE

D- 83256 Frauenchiemsee

<http://www.frauenwoerth.de/>

Se andate sul sito di frauenwoerth potete vedere le foto delle camere e dell'abbazia!

INFO: Stefanie Lepiorz Borghini

Tel: 0566 2640 65

Cell: 335 7198944

www.stefanie-lepiorz.info

Mail: stefanie.lepiorz@hotmail.it

lepiorz.stefanie@virgilio.it; virgilio solo se non ricevete risposta entro 2 giorni