

**"Ayurveda und Yoga- Retreat -  
Balance für den Körper - Befreiung für die Seele"  
Donnerstag 20. – Sonntag 23. Januar 2011  
mit Birgit Hortig und Volker Mehl**



**Innere Balance ist sowohl im Yoga als auch in der Lehre des Ayurveda Grundpfeiler von Gesundheit und Glück. Unser westlicher Lebensstil mit ständig wachsenden Anforderungen, Reizüberflutungen, Hektik, Unruhe und zu wenig Bewegung kann unser inneres Gleichgewicht durcheinanderbringen. Physische und psychische Erkrankungen können die Folge sein.**

**Eine Kombination aus Körper-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen des Yoga sowie die Konstitutions- und Ernährungslehre der „Wissenschaft vom Leben“ sorgen für innere Ausgeglichenheit und fördern Gesundheit von Körper und Geist.**

**Wir werden intensiv auf die perfekte Symbiose von Ayurveda und Yoga eingehen und die Bedeutung und Wirkung auf Körper und Geist erleben.**

**Tägliche Meditation, Pranayama (Atemübungen) und intensive Yogaübungsstunden bieten Raum und Impulse für persönliches Wachstum und die Möglichkeit, innezuhalten und in Balance zu kommen.**

**Die „Wissenschaft von einem langen, gesunden Leben“ wird Euch Volker anschaulich und unterhaltsam in 2 Seminaren näher bringen.**

**Ihr habt außerdem die Möglichkeit, Volker in der Küche über die Schulter zu schauen und natürlich auch mitzuhelfen - wir werden unter anderem unser Brot selber backen.**

**So könnt ihr hautnah auf ganz ursprüngliche Weise die wunderbar gebende Bedeutung der ayurvedischen Ernährungs-Philosophie erleben.**

Wir wohnen im wunderschönen, liebevoll restaurierten Seminarhaus Gut Schermau in niederbayrischen Dingolfing – [www.gut-schermau.com](http://www.gut-schermau.com)

Fünf Kilometer entfernt von Dingolfing in Niederbayern, inmitten von sanft bewaldeten Hügelketten gelegen, wurde das Anwesen Anfang der 90er Jahre unter Berücksichtigung geomantischer und baubiologischer Gesichtspunkte konzipiert und ausgebaut. Mit seinen liebevoll renovierten Zimmern, einem großen Garten mit alten Obstbäumen, eigener Bibliothek und finnischer Sauna bietet es den idealen Rahmen für unser Retreat.

### Programm:

Das Seminar beginnt am Donnerstag um 18 Uhr. Die Anreise ist ab 16 Uhr möglich, wir erwarten Euch mit einem Begrüßungskaffee/Tee & selbstgemachtem Kuchen.

Das Seminar endet am Sonntag mit dem Mittagessen gegen 13 Uhr.

Den genauen Tagesablauf erhaltet Ihr vor Ort.

Es besteht die Möglichkeit, die hauseigene Sauna zu benutzen und in den Pausen entspannende Massagen zu buchen (nicht im Seminarpreis enthalten).

### Preise und Leistungen/pro Person

Unterkunft im Dreibettzimmer                    192,-- EUR

Unterkunft im Doppelzimmer                    204,-- EUR

Unterkunft im Einzelzimmer                    249,-- EUR

Im Preis enthalten sind 3 Übernachtungen incl. ayurvedischer Vollverpflegung, Wasser, ganztätig Teebar mit verschiedenen Teesorten, Ingwerwasser, Kaffee zum Frühstück

### Seminargebühr

Early bird    175, -- EUR bei Anmeldung bis 15.10.2010

195,-- EUR bei Anmeldung ab 16.10.2010

Incl. 6 intensiven Yogaeinheiten, täglich Meditation und Pranayama ,  
2 Ayurveda-Seminare

Die Anreise erfolgt in eigener Regie – gerne sind wir bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich.

Anmeldung und weitere Infos unter [www.yoga-sued.de](http://www.yoga-sued.de) oder [birgithortig@msn.com](mailto:birgithortig@msn.com) - FON: 0163-6278100.

Weitere Infos zu Volker Mehl findest Du unter [www.alltagsoase.de](http://www.alltagsoase.de)

### **Birgit Hortig,**

**lebt und unterrichtet Yoga in Stuttgart , 2007  
Gründung einer eigenen Yogaschule - [www.yoga-sued.de](http://www.yoga-sued.de)**



**In Ihren Kursen lässt sie Elemente aus verschiedenen Yoga-Traditionen einfließen -- eine Kombination aus Hatha- , Ayurveda- und Ashtanga-Yoga-Elementen sowie ihre langjährige Erfahrung im Iyengar- Yoga. Ihren Unterricht leitet sie präzise, liebevoll und mit ihrer Begeisterung für den Yoga an.**

**Meditations-, Atemtechniken und ausgiebige Entspannungsphasen runden den Unterricht ab.**

**Weitere Schwerpunkte ihrer Tätigkeit liegen in der Erstellung individuell ausgearbeiteter Übungsprogramme im Einzelunterricht, Thai-Yoga-Massage und Rebalancing-Körpertherapie. Z.Zt. ist sie in Ausbildung bei Dr. Ronald Steiner und Anna Trökes.**

### **Volker Mehl,**



**geboren 1976 in Mannheim, aufgewachsen in Südhessen, lebt mittlerweile in München.**

**Neben seiner eigenen Kochschule in München, arbeitet er als freier Autor für das Yoga Journal Deutschland, das deutsche Pilates Magazin, das Kochportal Kochrezept.de und moderiert bei Radio Lora in München seine eigene Radiosendung. Im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung gibt er Kochkurse für o2, Home Shopping Europe, die AOK Bayern und an der Uni Klinik in Heidelberg. Daneben ist er regelmäßig zu Workshops in verschiedenen Yogaschulen in Deutschland, der Schweiz und auf Ibiza unterwegs. Hotel- und Gastronomiebetriebe lassen sich von ihm bei der Umsetzung und Konzeption von ayurvedischen und veganen Speisen beraten. So zum Beispiel, das fünf Sterne Boutique Hotel Louis in München und das Mediterana in Köln, Europas größte Sauna und Wellness-Anlage, [www.Mediterana.de](http://www.Mediterana.de). Auch immer mehr Spitzensportler lassen sich von Volker Mehl beraten, darunter die Gold- und Silbermedaillen Gewinnerin aus Vancouver, Evi Sanzenbacher-Stehle**

