



Art & Yoga Retreat

Do 05.09. - So 08.09.2024 Nago, Gardasee

Mit allen Sinnen Deiner Kreativität auf der Spur

www.astridweiss.art



KREATIVE AUSZEIT

*Mit allen Sinnen deiner Kreativität
auf der Spur*

05. - 08.09.2024

Casa San Tomé in Nago, Gardasee

Dieses Retreat bietet Dir die einmalige Gelegenheit, Körper, Geist und Seele inmitten der atemberaubenden Naturkulisse des Gardasees zu entspannen und gleichzeitig die eigene Kreativität zu entdecken, entwickeln und feiern.

Umgeben von der Natur, wirst Du durch die Yogapraxis, das kreative Gestalten, die vegetarische Genussvollpension und viel Genusszeit, Kraft tanken und Deine ureigene Schöpferkraft erkunden.



- *Keine künstlerischen Vorkenntnisse notwendig*
- *Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene*

WAS DICH ERWARTET

Ein Fest der Sinne

Yoga & Meditation:

- Tägliche Yogapraxis (Hatha, Yin) und geführte Meditationen sowie Atemübungen
- Die Chance, dich von der Hektik des Alltags zu lösen
- Eintauchen in die Welt der Sinnenwahrnehmung
- *Spüre das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung*

Kreativitätsworkshops:

- Begleitete Kreativitätsworkshops am Vormittag
- Die Möglichkeit, Deine kreativen Seiten zu entdecken und zu erforschen, und Deine Einzigartigkeit zu manifestieren
- Intuitives Zeichnen und Malen
- *Beobachte wie Farbe und Form sich entfalten*

Naturerlebnisse:

- Inspiration durch die natürliche Schönheit der Umgebung
- Erfrischung im hauseigenen Pool
- Zahlreiche Wandermöglichkeiten
- *Lausche den wohltuenden Klängen der Natur*

Gesunde Verpflegung:

- Vegetarische Genussvollpension (3 Mahlzeiten / Tag)
- Unterkunft im Doppelzimmer mit Balkon oder Terrasse
- *Rieche und schmecke die kulinarischen Köstlichkeiten*

Gemeinschaft & Entspannung:

- Achtsames Genießen und Sein
- Gemeinsame Zeit und Austausch mit Gleichgesinnten
- Wertvolle Verbindungen, die uns miteinander wachsen lassen

WO WIR WOHNEN


Casa San Tomé

Unser Yogarefugium "**Casa San Tomé**" liegt in Nago am Gardasee. Umgeben von Bergen und traumhaftem Seeblick, wohnen wir in lichtdurchfluteten Doppelzimmern in Wohnungen zu je vier Personen (4 Einzelbetten oder 2 Doppelbetten), mit Bad, Küche, Balkon oder Terrasse. Zudem steht eine Einzelzimmer Unterkunft zur Verfügung.

Das antike rustikale Haus ist umgeben von einem 2.000 qm großen natürlichen Garten mit Pool.

Vorlieben und Wünsche zur Zimmeraufteilung werden nach Möglichkeit bei der Anmeldung berücksichtigt.





"Wir halten inne, um einfach da zu sein,
um mit der Welt und uns selbst zu sein.
Wenn wir fähig zum Innehalten sind,
beginnen wir zu sehen.
Und wenn wir sehen können,
verstehen wir auch."

THICH NHAT HANH





WAS DU MITBRINGEN DARFST

Offenheit und Mut

Die **Bereitschaft**, dich auf Neues einzulassen.

Die **Überzeugung**, dass jede/r zeichnen und malen kann.

Grundsätzliche körperliche und psychische **Gesundheit**.

Offenheit anderen Menschen mit Respekt zu begegnen.

Die **Haltung**, dass es nicht um richtig oder falsch geht, sondern um **das Erleben & die Erfahrung** im Yoga und beim kreativen Gestalten.

Selbstfürsorge - Du darfst dafür sorgen, dass es Dir gut geht.



WARUM TEILNEHMEN?

6 Gründe

1. Yoga und Meditation helfen, Körper und Geist zu entspannen, die mentale **Klarheit** zu fördern und das allgemeine **Wohlbefinden** zu steigern.
2. Die Fähigkeit, kreativ zu sein und eigene Werke zu schaffen, stärkt das **Selbstvertrauen**.
3. Die Schönheit der Umgebung in San Tomé kann die Kreativität beflügeln und **neue Perspektiven** eröffnen.
4. Die gemeinsame Erfahrung schafft eine unterstützende **Gemeinschaft** und ermöglicht wertvollen Austausch untereinander.
5. Dieses Retreat ist ein **Fest der Sinne**: Erlebe Freude, Spaß, Fülle, Zufriedenheit, Schönheit und Harmonie.
6. Schenke Dir eine **Pause vom Alltag**, weil Du es dir wert bist.



YOGA & KREATIVITÄT

Bewegung & Schöpferkraft entfalten

Kreativität entfalten bedeutet, einen ungewohnten Weg einzuschlagen und eine lebendige Beziehung mit den Sinnen herzustellen. Wir werden frei, intuitiv Zeichnen und Malen und versuchen uns von einengenden Vorstellungen, vom Kopieren und von Denkmustern zu lösen. Zeichnungen werden zu sichtbaren Spuren aus der Bewegung des Körpers, der Augen, der Hand und der Gefühle. Kreativ sein mit unterschiedlichen Materialien, Farben und Formen wird so zum Erleben, frei von Leistungsdruck.

Beim **Hatha Yoga** hast Du die Möglichkeit, körperlich Deine Kraft und Flexibilität zu verbessern, während Du lernst, über Deine Atmung Deinen Kreislauf zu regulieren und im Hier und Jetzt deinen Geist zur Ruhe zu bringen. So lehrt uns Yoga auch für den Alltag eine gesunde Ausgewogenheit. Mantras, Meditation und Entspannungsübungen runden die Praxis ab. Praktizieren dürfen wir im hauseigenen Yogaraum im Grünen.

Wir werden Energien freisetzen und Raum für Inspiration schaffen.



EINDRÜCKE EINES RETREATTAGES

Vorschau

07:00 Uhr	Stille
07:30 Uhr	Hatha-Morgenyoga, Meditation, Atmung
09:00 Uhr	Genießerfrühstück
10:30 Uhr	Art Workshop, begleitet
13:30 Uhr	Mittagessen
	<i>Zeit für dich</i>
17:30 Uhr	Entspannung, Yinyoga
19:00 Uhr	Abendessen
21 Uhr	Stille & Me-Time



WER DICH BEGLEITET

Astrid Weiss

Yoga ist Anspannung und Entspannung – und für Astrid seit rund zehn Jahren außerdem eine Gelegenheit, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Seit 2022 unterrichtet Astrid Hatha Yoga in Bozen und Art&Yoga in Girlan, mit dem Ziel Klarheit, Gelassenheit, Konzentration und Kreativität zu fördern. Alles Eigenschaften, die im privaten & beruflichen Alltag hilfreich sind.

Mit dem **Pinsel** und der Kamera besondere Momente einzufangen, bewegt Astrid seit Kindertagen. Nach vielen Ausbildungsjahren möchte sie mit Ihrer Kunst bedeutungsvolle Kunstwerke für Menschen schaffen, die mit Mut den eigenen Weg gehen und mit Leichtigkeit und Freude dem Herzen folgen.

Astrid Weiss ist in Bozen und Girlan (Südtirol, Italien) zu Hause.

www.astridweiss.art



PREISE & LEISTUNGEN

inklusive

- 3 Übernachtungen in der Casa San Tomé, Nago im Doppelzimmer oder Einzelzimmer
- Vegetarisches Frühstück, Mittagessen, Abendessen inkl. nicht alkoholische Getränke
- Tägliche Yogapraxis (Hatha & Yin), Meditation und Atemübungen
- Tägliche Kreativitätsworkshops und begleitetes intuitives Gestalten
- Yogamatten, Gurte und Blöcke
- Materialien zum Zeichnen und Malen
- Bücherecke zum Stöbern über Kunst und Kreativität

IM DOPPELZIMMER (8 PLÄTZE): 760€ / PERSON*

IM EINZELZIMMER (1 PLATZ): 790 / PERSON*

*Die Preise inkludieren die gesetzliche, italienische Mehrwertsteuer





ART & YOGA RETREAT, NAGO

05. - 08.09.2024, DO-SO

weitere Infos zur Buchung

Astrid Weiss

astridweiss.art@outlook.com

0039 328 9591094

www.astridweiss.art/events