



Ananda Eggert-Matthis

Yoga- immer schon ihr Leben!
Aufgewachsen in der „Ersten deutschen
Yogaschule“ lernte sie früh, dass Yoga mit allem
verbunden ist.

Seit über 20 Jahren unterrichtet Ananda Yoga und
leitet ihre Yogaschule und Praxis für natürliche
Frauenheilkunde in Heidelberg.

Sie ist Yogatherapeutin, Rückenschulleiterin und
spezialisiert auf Prä- und Postnatal-Yoga.
Sie gibt Seminare und bildet Yogalehrer aus.
Ihr liebevoller und therapeutisch wertvoller
Yogastil begeistert seit Jahrzehnten.

Simone Baumann

Vor 12 Jahren lernte Simone die wunderbare
Wirkung des Yoga in der Schwangerschaft ihres
ersten Kindes bei Ananda kennen. Seitdem ist
sie begeistert von Yoga und gibt mittlerweile als
Yogalehrerin in Frankreich und Deutschland
Yogaunterricht. Ihre herzliche und ruhige Art lässt
einen sofort bei sich selbst ankommen.

Fühlen Sie sich bei uns wie bei Freunden!

Unser stilvoll-behagliches Ambiente lädt Sie zum
Loslassen, Durchatmen und Genießen ein. Ob beim
Ausspannen am Pool, beim kreativen Schaffen oder
beim gemeinsamen Schlemmen am großen Tisch... Sie
wohnen in charmanten Zimmern in und um das
Château Plagne und werden früh, mittags und abends
kulinarisch verwöhnt. Das abwechslungsreiche
Abendmenü wird von ausgesuchten regionalen Weinen
begleitet. Der Aufenthalt wird unvergesslich für Sie
bleiben. Wir freuen uns auf Sie!



Neben unseren Yogaeinheiten vormittags und
nachmittags bleibt noch viel Zeit, die Seele im wunder-
schönen Anwesen und in der Umgebung der traum-
haften Dordogne baumeln zu lassen. Ein grünes
Paradies, ein Ort der Ruhe, Entspannung und Lebenslust.

Kosten :

Vor Ort sind folgende Leistungen eingeschlossen :
7 Übernachtungen im DZ oder EZ, Frühstück, Mittagsimbiss,
Abendmenü mit Tischwein und die Kursgebühr (5 Kurstage).
Kursteilnehmer 1.175 € und Begleitperson 720 € im DZ
Kursteilnehmer 1.295 € im EZ

Anreise: Individuell

Termin: 11.5 - 18.5.2019 **Anmeldeschluss:** 30.01.2019

Informationen & Anmeldung

Ananda Eggert-Matthis www.frauenheilpraxis-heidelberg.de

Tel 06221/ 659 7 369

Hier finden Sie Informationen zur Unterbringung
und weitere Urlaubsangebote:

www.chateauplagne.com, Schriever, Tel.: 0033 565 32 17 42

Weitere Infos zur Region: www.vallee-dordogne.com

Yoga-Intensivwoche in Frankreich an der Dordogne

mit Ananda Eggert-Matthis
und Simone Baumann

11. Mai - 18. Mai 2019

- Zur Ruhe kommen
- Zeit für sich selbst haben
- Körper und Seele stärken

★ 100 BESTE FERIENDOMIZILE IN EUROPA 2017 ★

GEO SAISON

DAS REISEMAGAZIN

Die Yoga-Intensivwoche:

- Zur Ruhe kommen
- Zeit für sich selbst haben
- Körper und Seele stärken

Die Frühlings-Yoga-Woche in der Dordogne ist wahre Glückseligkeit!

5 Tage Yoga, Entspannung und Genuss in traumhafter Landschaft Frankreichs.

Schenken Sie sich eine Woche Auszeit, um mit allen Ihren Sinnen in Ihrer Kraft anzukommen. Diese Woche bietet wunderbar ganzheitliches Erleben, das Sie auf allen Ebenen stärken und beflügeln wird.

Ananda's ganzheitlich und therapeutisch orientierter Yogastil wird Sie im Herzen berühren. Zusammen mit der Yogalehrerin Simone Baumann erleben Sie eine Woche Yoga, Meditation und Entspannung.

Diese Yoga-Intensivwoche ist sowohl für Yoga Einsteiger als auch für Fortgeschrittene empfehlenswert.

Wir üben täglich morgens und nachmittags mit sanften Yogaübungen. Der Körper wird beweglicher und gekräftigt, der Atem langsamer und feiner, der Geist wird ruhig und klar. Innere Weite und Raum entstehen. Die Ausgewogenheit von Bewegung, Atem und Entspannung öffnet Dir den Weg zu Deiner eigenen Mitte und zu Deiner inneren Kraftquelle. Dein Geist findet Ruhe, Dein Körper erfährt eine tief wirkende Entspannung und Du kommst immer mehr bei Dir selbst an. Durch intensives Eintauchen in das Yoga kannst Du Kraft tanken und wirst gestärkt. Entspannt und mit Leichtigkeit kannst Du danach wieder Deinen Alltag leben.

Inhalt der Yoga-Woche:

- Täglich 120 Min Yogapraxis
- Meditation
- Bewusstseins-Übungen
- Yoga -Nidra
- Yoga - Philosophie
- Erstellung Ihres individuellen Yoga Programms

Sie werden sich verlieben!

Wenn Ihr Blick über die sanften Hügel und die grünen Eichenwälder streift, wenn Sie nichts weiter hören als Vogelgezwitscher und Grillengezirpe, wenn Sie durch die stillen Gassen mittelalterlicher Dörfer streifen ... werden Sie sich in einer längst vergangen geglaubten Idylle wiederfinden. Das Tal der Dordogne wird Sie mit seiner wilden Romantik, seinen unzähligen Burgen, Schlössern und Gärten beeindrucken und verzaubern.



I

- 1 Freuen Sie sich auf die abwechslungsreichen Menükreationen
 - 2 Die Dordogne bei Roc Gageac
 - 3 Château Plagne, ein ehemaliges Weingut
 - 4 Château Beynac mit Blick in das Dordognetal
- Weitere Infos: www.vallee-dordogne.com



2



3

Die Region

Wollen Sie auf den Spuren vergangener Zeiten wandeln? Dann locken pittoreske Orte entlang der malerischen Dordogne wie Carennac, eines der reizvollsten Dörfer Frankreichs, die prächtigen Burgen Castelnau und vis-à-vis Beynac, die als Filmkulisse für "Johanna von Orléans" diente oder der Wallfahrtsort Rocamadour. Höhlenforscher wird es nach Lascaux oder Pech-Merle mit seinen prähistorischen Malereien ziehen. Sie wollen lieber bummeln? Dann wird Ihnen Sarlat mit seinen ockergelben Renaissancebauten, seinem bunten Markttreiben und den Delikatessenläden gefallen.

Wer mehr auf sportliche Aktivitäten setzt, kann sich ebenfalls entfalten. Wandern, Reiten, Radfahren, Paddeln, Golfen ... Hier kommt jeder auf seine Kosten.