



### 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.

### 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 kulinarisch verwöhnt.

Der Aufenthalt wird unvergesslich für Sie bleiben.  
Wir freuen uns auf Sie!



### Kosten :

Vor Ort sind folgende Leistungen eingeschlossen:  
7 Übernachtungen im DZ oder EZ, 7 x Frühstück,  
7 x Mittagsimbiss/Sandwich, 4 x Abendmenü und  
die Kursgebühr (5 Kurstage).  
Kursteilnehmer 1.275 € und Begleitperson 720 € im DZ  
Kursteilnehmer 1.395 € im EZ

Anreise: Individuell

Termin: 29.4 - 6.5.2023 Anmeldeschluss: 30.01.2023

Informationen & Anmeldung:  
Ananda Eggert-Matthis  
[www.frauenheilpraxis-heidelberg.de](http://www.frauenheilpraxis-heidelberg.de)  
Tel 0170 97 60 547

Hier finden Sie Informationen zur Unterbringung  
und weitere Urlaubsangebote:

[www.chateauplagne.com](http://www.chateauplagne.com),  
Schriever, Tel.: 0033 565 32 17 42  
Weitere Infos zur Region: [www.dordognetal.reise](http://www.dordognetal.reise)

### Yoga-Intensivwoche in Frankreich an der Dordogne

mit Ananda Eggert-Matthis  
29. April - 6. Mai.2023

- 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

Genießen Sie zweimal täglich Yoga mit kompetenter und einfühlsamer Anleitung.

Die von Ananda Eggert-Matthis harmonisch zusammengestellten Übungen werden jedem Teilnehmer gerecht.

Mit Ihrer jahrzehntelangen Erfahrung gelingt es Ananda, auch individuelle Beschwerden zu berücksichtigen und auf einzelne Bedürfnisse einzugehen. Eine Meditation oder Phantasiereise am Abend führt Körper und Seele zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Es gibt Vorträge zu spannenden Themen wie Ernährung, Entspannungstechniken und Ayurvedische Lebensweise.

Zwischen den Yoga-Einheiten haben Sie die Möglichkeit, die wunderschöne Natur um das Château Plagne zu erkunden. Die schöne Umgebung um das Château lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein.

Oder Sie genießen eine entspannte Zeit am Pool im herrlichen Garten.

Nach dieser Yoga-Woche werden Sie sich im Inneren gestärkt fühlen und mit neuer Energie nach außen strahlen.

### Details der Yoga-Woche

Pro Kurstag gibt es zwei Einheiten Yoga von 90-120 Minuten. Die Yogaeinheiten umfassen angeleitete Entspannungs-, Atem- und Körperübungen und eine angeleitete Meditation am Abend.

Vorträge zu Ernährung, Gesundheit und Ayurveda

## 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
- 2-3 Château Plagne, ein ehemaliges Weingut
- 4 Château Beynac mit Blick in das Dordognetal

Weitere Infos: [www.dordognetal.reise](http://www.dordognetal.reise)

4



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.