

**Infos:** Das Angebot gliedert sich in 6 Tage Yoga und 9 Tage Rundreise. Termin: vom 25. 11. bis 10. 12. 2006. Kosten: 1489 Euro (für Yoga-Retreat, Roundtrip, Unterkunft und einen Großteil der Verpflegung) plus ca. 700 Euro für den Flug. Weitere Infos und Reservierungen über Tel. 0221/4742136 und [www.lernenundhelfen.de](http://www.lernenundhelfen.de)



### SÖLDEN

Gaislachkogel, Tiefenbachkogel, Schwarze Schneid – gleich mit drei Dreitausendern („Big 3“) wartet das österreichische Sölden auf. Die Hamburger Poweryoga-

Lehrerin Andrea Kubasch bietet hier Yoga in Kombination mit Bergsportarten wie Wandern und Mountainbiken an – aber auch für einen Besuch in der Therme bleibt genug Zeit. Tagesablauf: 7.30 bis 8 Uhr Meditation, danach Biken & Co. und von 17 bis 19 Uhr Poweryoga nach Bryan Kest.

**Infos:** Nächster Termin vom 12. bis 19. 11. 2006. **Übernachtet und unterrichtet wird in einer familiären Frühstückspension (mit Sauna) mitten in Sölden. 7 Übernachtungen inklusive Yoga-Kurs und Frühstück kosten ab 359 Euro im DZ, die Anreise muss selbst organisiert werden. Reservierungen unter Tel. 040/31709944 und [www.poweryogagermany.de](http://www.poweryogagermany.de)**



### SÜDTIROL

Zweimal täglich Asanas, Meditation, Vorträge, Schweige-spaziergänge und Wanderungen – die 34-jährige Yoga-Lehrerin Martina Ebert zeigt auf dem Löchlerhof, einem

urigen Bergbauernhof bei Brixen, die Energie-Wirkung von Kopfstand, Kobra & Co. Und: Wirtin Herta kocht vegetarisch!

**Infos:** Die Yogawoche vom 25. 8. bis 1. 9. 2006 kostet mit **Übernachtung und HP ab 520 Euro. Anmeldungen: Tel. 09371/650270; [www.yoga-info.de](http://www.yoga-info.de). Mehr unter [www.loechlerhof.com](http://www.loechlerhof.com)**



### KALIFORNIEN

Majestätische Eichen, Seen, Wälder und Vögel: Die Farm der Sivananda Yoga Organization liegt an den Ausläufern der Sierra Nevada im Norden Kaliforniens.

Der Tag folgt einem geregelten Ablauf (Start ist 6 Uhr morgens mit Meditation). Der Ashram ist das ganze Jahr geöffnet.

**Infos:** Ein Tag „all inclusive“ auf der Yoga-Farm kostet ca. 57 Euro pro Person inkl. **Übernachtung in Holzhäuschen (DZ).** Mehr unter [www.sivananda.org](http://www.sivananda.org)