



YOGA:ZEIT für DICH im Casa el Morisco in Benajárate, Andalusien

Montag, 5. Januar - Sonntag, 11. Januar 2026



**YIN & YANG, achtsam bewegen, dich ausrichten im Einklang mit
DIR selbst - verbunden, entspannt und bewusst ins neue Jahr**

WAS ERWARTET DICH?

Eine entspannte Woche mit viel Raum für dich selbst, um zu fühlen, was du brauchst, was dir guttut, was dir wichtig ist.

Unsere Ausrichtung in dieser Woche ist, in Einklang kommen mit sich selbst. Denn:

DU bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!

YOGA

Im Yoga üben wir immer von aussen nach innen - der Weg des Yoga führt dich zu dir, zu deinem authentischen Selbst.

Wir üben mal kraftvoll, mal ganz sanft, mal dynamisch, mal statisch, wir probieren aus, wir forschen spielerisch und beobachten neugierig, was sich in der Yogapraxis und in der Meditation zeigt.

Am Abend werden wir Yin Yoga praktizieren, und die Kunst des „Geschehenlassens“ üben. Dieser passive meditative Yogastil ermöglicht dir Entspannung bis in tiefe Schichten deines Körpers und deines Seins. Der Geist darf ganz weit werden und ruhig. Die Lebensenergie wird fließender und freier strömen.

Mit der Yogapraxis üben wir immer auch Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Im-Kontakt-sein mit dem was gerade ist - ohne bewerten zu müssen. Der Atem ist wertvoll, der Atem ist zentral und trägt uns durch die Praxis. Schlussendlich geht es darum, zu fühlen und dich mit dir zu verbinden.



Sicherer Rahmen

Wir werden gemeinsam einen sicheren Raum schaffen, damit wir uns alle wohl fühlen. Dazu werde ich euch am Anfang dieser Tage ein paar Regeln geben, um möglichst viel Klarheit und Sicherheit entstehen zu lassen. Beispielsweise werden wir in der Yoga Shala (der Yogaraum) morgens nicht sprechen, sondern schweigen (bis zum Brunch). Gespräche über den Beruf unterlassen wir innerhalb der Casa el Morisco, um Begegnungen ohne „Berufskleidung“ zu geniessen und wirklich in einen entspannten Yoga-Ferien-Flow eintauchen zu können. Wir begegnen uns mit Respekt und Wohlwollen und führen Gespräche achtsam.

Das neue Jahr

Da das neue Jahr 2026 noch jung sein wird, bekommen wir alle die schöne Möglichkeit, dieses ganz bewusst zu beginnen.

Durch die Yogapraxis wird nicht nur der Körper geschmeidiger, stärker, beweglicher und entspannter, sondern auch der Geist - in diesem „yogischen Modus“ wirst du es deutlich fühlen: Was ist dir wichtig im neuen Jahr? Wohin willst du dich ausrichten? Wofür gibst du deine Lebensenergie und -zeit, wofür nicht?

Wichtig ist mir, dass auch in den Yogaferien das gesamte (Yoga)angebot einfach eine Einladung ist, eben ein Angebot. Das bedeutet, du darfst auch etwas weglassen, du darfst am Morgen ausschlafen oder am Abend am Strand bleiben, falls es das ist, was du gerade brauchst. Es ist auch möglich, ausserhalb der Kurszeiten im Yogaraum zu üben, falls jemand das möchte - der Raum steht uns die ganzen 6 Tage zur alleinigen Verfügung.

Unterkunft Casa el Morisco

Die Casa el Morisco ist ein wunderbar entspannter Ort. Es gibt viel Raum um zu Sein und die Seele baumeln zu lassen, der Garten bietet viele Nischen, Sitzgelegenheiten, Hängematten und Liegestühle, so wie ein grosses Trampolin und viele mediterrane Pflanzen. Die Mahlzeiten können wir individuell geniessen, nach Lust und Laune in der Gruppe oder auch alleine oder zu Zweit. Da es jeweils ein grosses, reichhaltiges vegetarisches Buffet gibt, können die Essenszeiten innerhalb eines Zeitfensters selber bestimmt werden.

Es gibt eine Sauna und einen Pool (nicht geheizt). Das Meer und der Sandstrand (wunderschön für Spaziergänge) liegen etwa 1km von der Casa entfernt, gut zu Fuss erreichbar. Am Samstag gibt es einen Markt im Dorf, es hat kleine Restaurants am Meer (falls jemand z.B. gerne mal Fisch essen möchte).

Klima

Der Winter an der Costa del Sol ist einer der wärmsten in Europa mit etwa 12° - 17° tagsüber. Es kann natürlich auch regnen in dieser Jahreszeit - wenn wir Glück haben, scheint die Sonne frühlingshaft vom Himmel. Es ist also noch nicht gerade sommerlich, jedoch gibt es viel Licht, grüne blühende Vegetation für die Augen, frische Meeresluft für die Nase, Wärme für die Haut und besonders fürs Herz.



WEITERE INFORMATIONEN

(noch mehr Details erhältst du mit der Anmeldebestätigung)

KOSTEN UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Die Unterkunft inklusive Vollpension (auch alle Getränke sind dabei) kostet im Doppelzimmer zu zweit Fr. 640.00, im Einzelzimmer Fr. 785.00.

Die Rechnung wirst du direkt von der Casa el Morisco erhalten.

KOSTEN / RECHNUNG FÜR DEN YOGAKURS

Mit deiner Anmeldung fallen Fr. 50.00 Vorauszahlung an. Damit ist dein Platz reserviert.

Der Preis für den Yogakurs und die Organisation beträgt pro Person Fr. 380.00 mit Frühbucherrabatt oder (bei Anmeldung ab 1. August 2025) Fr. 420.00

Der Kurspreis ist zu bezahlen bis 31.10.2025 (abzüglich Fr. 50.00 Vorauszahlung).
Herzlichen Dank.

Im Verhinderungsfall (Reiserücktrittsversicherung empfohlen) fallen folgende Kosten für den Yogakurs an:

bis 3 Monate vor Beginn	Fr. 50.00
Bis 2 Monate vor Beginn	50% der Kurskosten
bei Abmeldung nach 5.11.25	volle Kurskosten

UNTERKUNFT

CASA EL MORISCO, 29790 Benajärufe, Spanien

Alle Informationen findest du auf den Websites www.casaelmorisco.com und www.morisco.de

Nach Anmeldung bitte umgehend direkt in der CASA EL MORISCO dein gewünschtes Zimmer buchen.

Du kannst dieses telefonisch buchen (viele Angestellte sprechen deutsch, du kannst auch direkt Tina verlangen, sie ist unsere Ansprechperson an der Rezeption)

Büro: 0034 952 51 33 14

oder 0034 676 142 842

Mail: casa@morisco.de

YOGARAUM

Es ist alles Material, das wir für unsere Yogapraxis benötigen, vorhanden.
Der Yogaraum ist luftig, hell und ruhig mit einem schönen Holzboden.





PROGRAMM (Anpassungen vor Ort vorbehalten)

Mo, 05.01.2026	Anreisetag 19:00	lass dich ankommen gemeinsames Abendessen
Di, 06.01.2026	08:00 - 08:30	Welcome Circle Begrüssung, Einstimmung anschliessend: siehe Programm Mi, Fr, Sa
Mi, Fr, Sa	08:00 - 08:20 08:30 - 09:45 10:00 16:30 - 18:30 19:00	Meditation Hatha Yoga - kraftvoll, leicht und achtsam reichhaltiger Brunch Yin Yoga / Pranayama / Meditation Abendessen
Donnerstag	freier Tag	optional Ausflug nach Granada mit Führung durch die Alhambra
Freitag	21:00 - 22:30	zusätzlich entspanntes Abendprogramm
So, 11.01.2026		Abreise



HerzLicht, Eva

Namasté

YOGA purna

Eva Wegmüller

dipl. Yogalehrerin YCH / EYU

RAUM für Nicht-Tun, Yoga und Achtsamkeit

Sempachstrasse 9, 3014 Bern

031 332 40 10 / 079 360 15 83

WWW.YOGAPURNA.CH

