



YOGA:ZEIT für DICH in der Casa el Morisco in Andalusien
mit Eva und Sibylle

Sonntag, 7. Februar – Sonntag, 14. Februar 2027



YIN & YANG, achtsam bewegen

Ins Gleichgewicht finden – auch im Inneren

WAS ERWARTET DICH?

Eine Woche, in welcher du deinen Körper, deinen Geist und deine Seele stärken und entspannen darfst.

Mit achtsamem Yoga, gesundem, leckerem, vegetarischem Essen, viel Sonnenlicht, angenehmen Temperaturen, in entspannter, inspirierender Gesellschaft, darfst du auf allen Ebenen regenerieren und so einen Ausgleich zum Alltag finden.

Morgens üben wir sanfte, aktive Hatha Yoga Flows, am Abend achtsames Yin Yoga.

Mittwochs ist frei – Zeit für einen Ausflug oder was auch immer dir guttut. Der Samstagmorgen ist ebenfalls ohne Yogaprogramm, damit Zeit für den lokalen Markt bleibt oder zum Ausschlafen.

It's all about balance.

Yoga

Diese Yoga-Woche wird geleitet von Eva Wegmüller und Sibylle Shijana Beer.

Am Morgen unterrichtet Sibylle Hatha Yoga in vielfältigen Variationen. Kraft und Entspannung wechseln sich im Flow dynamisch ab, der Körper tanzt auf wellen- und spiralförmigen Bewegungen. Der innere und ursprüngliche Körper (die Seele) wird wieder besser spürbar und es stellt sich ein wohliges Gefühl der Balance ein.

Am Abend wird von Eva Yin Yoga unterrichtet und wir üben die Kunst des „Geschehenlassens“. Dieser passive, meditative Yogastil ermöglicht dir Entspannung bis in tiefe Schichten deines Körpers und deines Seins. Deine Lebensenergie (Chi, Prana) kann wieder



freier fliessen und du wirst sanft mit dir selbst in Verbindung kommen. Dein Geist darf weit werden und ruhig, ganz ohne Anstrengung.

Im Yoga üben wir von aussen nach innen - der Weg des Yoga führt dich zu dir, zu deinem authentischen Selbst. In der Yogapraxis üben wir immer auch Achtsamkeit, Selbstfreundlichkeit und Im-Kontakt-sein mit dem, was gerade ist - ohne bewerten zu müssen. Bewusstes Atmen trägt uns durch die Yogapraxis.

Sicherer Rahmen

Wir werden gemeinsam einen sicheren Raum schaffen, damit wir uns alle wohl fühlen. Deshalb begegnen uns mit Respekt und Wohlwollen und führen Gespräche achtsam. Um Begegnungen auf Herzhöhe, ohne „Berufskleidung“, Raum zu geben, lassen wir in der Casa Gespräche über das Berufsleben weg. Damit begünstigen wir, in einen entspannten Yoga-Ferien-Flow eintauchen zu können. Bis zum Brunch bleiben wir morgens in Stille.

It's all about balance

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 Benutzung zur 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, allein oder zu zweit. Da es jeweils ein grosses, reichhaltiges vegetarisches Buffet gibt, können die Essenszeiten innerhalb eines Zeitfensters selbst 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 und es hat hübsche, kleine Restaurants direkt am Meer.

Klima

Der Winter an der Costa del Sol ist einer der wärmsten in Europa mit etwa 12° - 17° tagsüber. Es kann regnen in dieser Jahreszeit – oder es kann bereits frühlingshaft sonnig sein. Es gibt viel Licht und Sonne, grüne Vegetation, reife Avocados, Orangen und Zitronen an den Bäumen, frische Meeresluft und wunderbare Sonnenuntergänge.

WEITERE INFORMATIONEN

KOSTEN UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Die Unterkunft inklusive Vollpension (auch alle Getränke sind dabei) kostet im Doppelzimmer zu zweit 640.00 € (Euro)/Person/Woche, im Einzelzimmer 785.00 €

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



KOSTEN / RECHNUNG FÜR DEN YOGAKURS

Der Preis für das gesamte Yogaprogramm und die Organisation beträgt pro Person CHF 550.00.

Mit deiner Anmeldung fallen CHF 100.00 Vorauszahlung an. Damit ist dein Platz reserviert.

Der gesamte Kurspreis ist zu bezahlen bis 31.12.2026. Herzlichen Dank.

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

Abmeldung bis 3 Monate vor Beginn (bis 7.11.26)	CHF 100.00
Abmeldung bis 2 Monate vor Beginn (bis 7.12.2026)	50% der Kurskosten
Abmeldung nach dem 7.12.26	volle Kurskosten

Anmeldefrist: 30. November 2026

UNTERKUNFT

CASA EL MORISCO, 29790 Benajarafe, Spanien

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

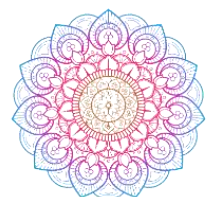
Nach deiner Anmeldung bitte umgehend direkt in der CASA EL MORISCO dein gewünschtes Zimmer buchen.

Du kannst dieses telefonisch buchen (die meisten Mitarbeitenden sprechen deutsch.))

Kontakt: casa@morisco.de / 0034 952 51 33 14

YOGARAUM

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





PROGRAMM (Anpassungen vor Ort vorbehalten)

Täglich

BRUNCH um 10:30 Uhr / ABENDESSEN um 19:00 Uhr

Sonntag, 7.2.2027

19:00

20:30 – 21:30

Anreisetag

gemeinsames Abendessen

Welcome Circle, Begrüssung

Yin Yoga

lass dich ankommen

Montag, 8.2.2027 / Dienstag, 9.2.27 / Donnerstag, 11.2.27

08:30 – 08:50

09:00 – 10:30

17:00 – 18:45

Meditation

Hatha Yoga Flow mit Sibylle

mindful Yin Yoga mit Eva

Mittwoch, 10.2.27

freier Tag

optional: organisierter Ausflug

Freitag, 12.2.2027

08:30 – 08:50

09:00 – 10:30

Meditation

Hatha Yoga Flow mit Sibylle

freier Nachmittag (kein Yin Yoga)

z.B. Sonnenuntergang geniessen

20:30 – 22:30

Abendprogramm (Sibylle und Eva)

Samstag, 13.2.2027

16:15 – 17:45

18:00 – 18:45

freier Morgen

Yin Yoga

Abschluss

Markt in Benajarafe

Sonntag, 14.2.2027

Abreisetag

individueller Abschied

INDIVIDUELL BUCHBAR

Einzelberatung bei Sibylle, Human Design, Astrologie, Pranic Healing



HerzLicht, Eva & Sibylle

Namasté

YOGA purna

Eva Wegmüller

dipl. Yogalehrerin YCH / EYU

079 360 15 83

www.yogapurna.ch

Shijana Yoga

Sibylle Shijana Beer

diplomierte ChiYoga-Lehrerin

und Myofascial Trainerin

shijana-yoga-healing.ch

