

# Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar

Ihr kleines, exklusives Yogastudio  
in München Sendling und  
Neuhausen

Yogaferien 2019

**Auch Yoga-Neulinge sind herzlich  
willkommen!**



**Auf der Locanda Casanuova im Valdarno**

**Kosten des Seminars (komplette Woche):**

**Seminargebühr: 420,- €.**

Bei Buchung und Bezahlung bis 15. April 2019  
mit Frühbucherrabatt **390,- €.**

**Unterkunft:** Ü / HP je nach Zimmerwahl  
zwischen **623,-** und **693,- €**

pro Person und Woche inkl. o.a. Leistungen.



Petra Söding.  
Work Life Balance München.

Coaching. Training. Beratung. Yoga.

Passauerstraße 144 | 81369 München  
Fon +49 (0)89 - 769 72 31 | Mobil +49 (0)178 - 448 61 19  
info@soeding-coaching-yoga.de | www.soeding-coaching-yoga.de

## Yogawoche in den Herbstferien in der Toskana (27.10. – 03.11.2019)

Anfang der achtziger Jahre beschlossen Ulla und Thierry Besançon, in der Toskana einen gastlichen Ort zu schaffen für Menschen, die Natur und Kunst lieben. Mit der Locanda Casanuova, einem 350 Jahre alten Gutshof mit Geschichte, ursprünglich ein Kloster, Waisenhaus und Pachtstelle der Bauern des Grafen Serristori, fanden sie das geeignete Objekt. In kleinen, behutsamen Schritten wurde das Haus renoviert, sie legten Gärten und Terrassen an und reaktivierten die Landwirtschaft. Die Locanda ist zu einem beliebten Ziel für Feriengäste und Gruppen geworden, die auch im Urlaub ein Zuhause suchen und in der Toskana eine Ursprünglichkeit erleben wollen, die heute oft verloren gegangen ist.

- Anreise Sonntag bis 15 Uhr, Yoga zum Ankommen und Abendessen
- Morgens Meditation und Pranayama (Atemarbeit), kurze Teepause
- aktives Asana Üben
- Toskanischer Brunch und Pause bis zum frühen Abend
- Abends ruhigeres Asana Üben und gemütliches Abendessen
- An einem oder zwei Nachmittagen Wanderung
- Unterbringung im Casanuova mit teils vegetarischer Vollverpflegung
- Organisation von Fahrgemeinschaften vor dem Seminar.

**Anmeldebogen und weitere Informationen unter  
[www.soeding-coaching-yoga.de](http://www.soeding-coaching-yoga.de)**

### Petra Söding – Ihre Kursleitung

1999 startete ich meine eigenen Kurse in München bis ich vor fünf Jahren mein eigenes Studio eröffnete. Seither widme ich mich mit noch mehr Begeisterung dem Yoga und dem Unterrichten. Ich begann meine Yogapraxis 1991 noch während meiner Zeit in Personalabteilungen internationaler Unternehmen. Yoga half mir extrem im Alltag und tat ihr so gut, dass meine Rückenschmerzen verschwanden. Ich absolvierte meine Ausbildung zur Yogalehrerin SKA in der Tradition nach B.K.S. Iyengar von 1998 bis 2000 mit seither laufender Weiterbildung bei international renommierten Yogalehrern auch in Indien.

Zudem arbeite ich als Business Coach in der Führungskräfteentwicklung und Managementberatung. Schwerpunktthemen: Mitarbeiter & Motivation, Stressmanagement, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. Kinesiologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis.

Mehr Informationen unter [www.soeding-coaching-yoga.de](http://www.soeding-coaching-yoga.de).