



shiva's yoga garden



Body + Breath
Sun + Moon
Earth + Heaven

YOGAWOCHE 13. JUNI. - 20. JUNI. 2026





Die tantrische Philosophie ist eine sehr, sehr alte Sichtweise, die vermutlich älter ist als die Veden. Wir können diese Lehre als Ursprung des Yogas beschreiben. Die Tantriker sagen, dass alles zusammenhängt und alles schon da ist ...wir müssen nichts erreichen...

wie oben so auch unten
wie innen so auch außen



Der Begriff „Tantra“ leitet sich von der Sanskrit-Wurzel „tan“ ab und bedeutet „ausdehnen“ oder „strecken“. Wenn man sich das Bild von einem Webstuhl nimmt und sich vorstellt, wie ein Faden endlos durch andere Fäden gezogen wird, bis endlich ein Stück Stoff entsteht, dann kann man die Idee von Tantra/Kontinuität auch verstehen.



Aus dieser Lehre ist Hatha Yoga entstanden. Der Körper ist ein Tempel und es gilt ihm und die Erfahrungen, die wir durch ihn machen, zu würdigen. Wir müssen uns nicht die Welt entsagen oder uns von ihr abwenden. Wir können über diesen Denkansatz von Integration der Gegensätze, Einheit und Freiheit erfahren.

„da alles zusammenhängt, kann eine spirituelle Erfahrung über die körperliche Dimension realisiert werden“
(Sybille Schlegel HVY TT Manual)

Diese tantrische Idee sollte die Kulisse für unsere Yogawoche in Portugal bilden, in dem es darum geht, sich dem gegebenen zu widmen:

To honor body + breath, sun + moon, male + female, heaven + earth !



PREISE UND VERPFLEGUNG



Yogaseminar : 400 €

Unterkunft u. Verpflegung
(7x Frühstücksbuffet, 5x Abendbuffet,
1x Picknickkorb) :
mehr Info unter www.reguengo.com

DZ 115 € / pro Person und Tag

EZ 145 € / pro Person und Tag

BESCHREIBUNG REGUENGO

Die kleine, individuelle Ferienanlage Reguengo liegt 15 km vom Atlantik entfernt, in einem stillen Tal des Monchique-Gebirges am noch unberührten Fluss Seixe. Dies ist der ideale Platz zum Entspannen. Das gesamte Projekt ist ökologisch ausgerichtet. Strom und warmes Wasser werden durch Solar-bzw. Windenergie gewonnen. Das Abwasser durchläuft eine hauseigene biologische Kläranlage. In der Küche werden weit überwiegend regionale Bio-Zutaten verwendet.

Gäste fühlen sich wohl, die den Atlantik und die Stille lieben. Die Zimmer sind großzügig und individuell gestaltet. Wo Sie auch wohnen, Sie haben stets einen schönen Blick in die grün blühende Landschaft. Gartenmöbel und Liegen laden zum Entspannen, der Naturbadsee zum Abkühlen ein - vielleicht nach einem Besuch unserer holzbeheizten Sauna. Alle Gasträume sind beheizbar.



TAGESABLAUF

7:30 – ca. 8:00 Uhr

Pranayama, Bandha, Meditation

ca. 8:15 – 9:45 Uhr

Hatha Vinyasa Yoga +
anschließendes Frühstücksbuffet

17:30 – ca. 18:45 Uhr

Yin Yoga

Ab 19:00 Uhr

Abendbuffet



***an einem Abend ist „Yoga Frei“ ***

Wir werden unsere Tage mit Pranayama und Meditation beginnen, darauf folgt die morgendliche Hatha Yoga Stunde mit Sonnengrüßen und kräftigen Standhaltungen. Abends wird unsere Praxis angenehm ruhig und sanft, um den Tag gut ausklingen zu lassen.

Die Yogastunden finden morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Abendessen statt. Am Dienstag fällt die Abendstunde aus und wir haben die Möglichkeit, unseren Nachmittag/Abend frei zu gestalten!



ANMELDUNG



Hiermit melde ich mich/wir verbindlich zur **Yogawoche Reguengo** vom 13.06.2026 bis zum 20.06.2026 an:

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ/ORT: _____

Tel: _____ Mobil: _____

E-Mail: _____ Fax: _____

Bitte ankreuzen:

DZ ☐ EZ ☐

Teilnahmebedingungen:

Mit der Anmeldung ist eine Anzahlung von **175,00€ pro Person** für den Yoga Kurs per Überweisung fällig. Die zweite Anzahlung in Höhe von 175,00€ erfolgt spätestens einen Monat vor Kursbeginn per Überweisung oder in Bar vor der Abreise. Teilnehmer/-innen übernehmen die Verantwortung für An- und Abreise sowie die Reservierung des Zimmers **DIREKT** bei Reguengo (www.reguengo.com). Ich übernehme die Verantwortung für die Reservierung des Mietwagens und leite Ihre Wünsche und Daten weiter. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung werden vor Ort bezahlt. (siehe Datei für Übernachtungskosten, usw.) Bis zu einem Monat vor Kursbeginn ist eine Stornierung der Seminar unter Einbehalt der Anzahlung von €175,00 möglich. Danach ist die volle Summe zu entrichten, es sei denn, Sie benennen einen Ersatz Teilnehmer/Innen. Bei der Kursabsage durch den Veranstalter wird die bereits entrichtete Kursgebühr voll zurückerstattet. **Anmeldeschluss ist der 29.02.2026!**

Eine Mindestzahl von 6 Personen ist die Voraussetzung, damit die Yogawoche stattfindet.

Mit meiner Unterschrift akzeptiere ich die Teilnahmebedingungen.

Ort/Datum: _____

Unterschrift: _____

Bitte ausgefüllt senden an:

Claudia Shinn, Zeppelinstr. 76 a, 70193 Stuttgart oder claudia@shivas-yoga-garden.de

IBAN: DE90 6005 0101 0002 4243 09 BIC: SOLADEST600

Betreff: Yogawoche 13.06.26-20.06.26