

Castillo San Rafael-Eine Reise zu sich selbst

Vom 05. März bis am 12. März 2017 durfte ich eine wundervolle und intensive Yogawoche in den Bergen von Andalusien erleben. Täglich wurden wir mit vielen frischen Andalusischen Köstlichkeiten aus Christines Küche verwöhnt. Mir gefiel auf Anhieb die liebevolle und freundliche Atmosphäre dieses Paradieses. Ich konnte mich von der ersten Sekunde an vom Alltagsstress distanzieren und mich erholen.



Am Montagmorgen begannen wir mit dem ersten Yogaunterricht bei Katharina Malu Peters. Ich genoss den abwechslungsreichen und intensiven Yogaunterricht bei ihr sehr. Da Katharina über ein sehr grosses Fachwissen verfügt und sie Yoga lebt und nicht nur lehrt, konnte ich mich ihr von der ersten Minuten an öffnen und mein Yoga intensivieren. In den Morgenlektionen regten wir den Kreislauf an, öffneten die verschiedenen Chakren, meditierten und setzten unsere Energien frei. Abends gestaltete Katharina einen ruhigeren Unterricht mit Mantra singen und Yoga Nidra. Wenn ich zurückblicke, war diese Yogawoche einer der Besten, die ich bei Neue Wege hatte. Es war eine sehr nette Gruppe, das Essen war sehr lecker, die Unterkunft sauber und schön und die Gastgeber sehr freundlich. Katharina ist eine herzliche und starke Persönlichkeit und ich kann Yogareisen mit ihr nur empfehlen. Ich werde ganz bestimmt meine nächsten Yogaferien mit Katharina buchen.



Claudine Zürcher, Schweiz