



## YOGA IN ALLEN FARBEN SIVANANDA YOGA & MUSIK RETREAT MIT MARCUS FELSNER

3. - 7. April 2022

# SOHAM „ICH BIN DAS“ - DIE EINHEIT ZWISCHEN DER WELT UND DEM BEWUSSTSEIN

Sonntag, 3.4. - Donnerstag, 7.4.2022



## ÜBER MARCUS

Ich bin Marcus Felsner - „Rainbow Yogi“ - geboren in Telfs in Tirol. Im Alter von 20 Jahren reiste ich nach Indien, denn ich wollte das Land des Yoga kennenlernen. Dort habe ich meine Ausbildung in der Sivananda Organisation gemacht.

Insgesamt habe ich 14 Jahre meines Lebens in Indien verbracht, bin stets in Länder gereist, wo Yoga sehr verbreitet ist. Seit 1991 bin ich Yogalehrer, unterrichtete unter anderem auch für zehn Jahre im Alpenresort Schwarz und bin mit Begeisterung auf internationalen Yogafestivals als Lehrer aktiv vertreten. Zudem integriere ich als leidenschaftlicher Musiker meine Musik auf der Indischen Bambusflöte sowie auf der Gitarre in meine Yogastunden.

[www.rainbowyogi.com](http://www.rainbowyogi.com)

## ZUM RETREAT

Wir werden den Morgen mit Meditation beginnen, bevor wir mit Sonnengrüßen und Asanas den Tag willkommen heißen.

In meiner Yogapraxis verknüpfe ich Yoga mit Musik und Pranayamas -Atemübungen. Ich lebe und unterrichte nach dem Credo:

*„Bhajan- oder Kirtan-Singen vertieft die Atmung und bringt uns ins Hier und Jetzt.“*

Gemeinsam bringen wir Körper und Geist in Schwung, gehen in die Entspannung und singen Meditationslieder aus Indien. Auch die Natur werden wir in diesem Yoga Retreat in unser Sein miteinbeziehen.

## ZUM PROGRAMM

- 4 Übernachtungen
- Sonntag Anreise & Kennenlernen  
1 Yogaeinheit à 90 min | 16.00 - 17.30 Uhr
- Montag bis Mittwoch jeweils 2 Yogaeinheiten  
07.30 - 09.30 Uhr | 17.00 - 18.30 Uhr  
am Nachmittag leichte Wanderung | 13.00 - 15.00 Uhr  
Erleben der Natur, begleitet von meiner Bambusflöte und der Ukulele
- Donnerstag  
1 Yogaeinheit à 120 min | 07.30 - 09.30 Uhr  
individuelle Abreise

## INKLUSIVLEISTUNGEN

- Auf Wunsch gemeinsames Frühstück
- Schwarz Kulinarik mit Frühstückstisch, Abendessen sowie Obst, Tees & alkoholfreie Getränke den ganzen Tag über
- Yoga Ausrüstung (Matte, Meditationskissen, Yoga-Blöcke) leihweise vor Ort

## ZUM ALPENRESORT SCHWARZ

Unser Haus. Ein Kraftort für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung. Ein Zuhause für Genießer und Entdecker. Hier treffen Menschen aufeinander, die sich selbst mit Achtsamkeit begegnen möchten. Die Gesundheits-Angebote und Retreats orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen der Gäste. Unsere nachhaltige Philosophie ist auch in der kulinarischen Vielfalt spürbar. Genießen Sie ausgewogene Speisen (gerne auch vegetarisch / vegan) in einem liebevoll gestalteten Ambiente. Wir gehen neue Wege und betrachten das „Wunder Mensch“ in seiner Ganzheitlichkeit. [www.schwarz.at](http://www.schwarz.at)

## PAUSCHALPREIS PRO PERSON

### inklusive Yoga Retreat & Schwarz Kulinarik

4 ÜN im Doppelzimmer deluxe Panorama ab € 1.113,-  
4 ÜN im Einzelzimmer Feldern ab € 1.157,-

Kurssprache: Deutsch    Anreise: Sonntag  
Mindest-Teilnehmerzahl: 8 Personen  
Für Anfänger sowie für erfahrene Yogis geeignet.  
Anmeldung bis 14 Tage vor dem Retreat möglich.