

RIVERIA ACADEMY

AQUARELL & ASHTANGA YOGA

Sonntag, 24.05.2025 bis
Sonntag, 31.5.2026

Kroatien - Lovran, Campus I.

Kursleiterinnen:

MONI & CHRISTINA

AQUARELL & ASHTANGA YOGA

Zwei Kurse – eine Woche voller Kreativität, Bewegung und innerer Balance.

Inmitten inspirierender Umgebung kannst du dich entweder der Welt der Farben oder der Welt des Körpers widmen – oder beidem:
Die Kurse finden zeitlich versetzt statt und lassen Raum für individuelle Gestaltung.

- **Bitte im Vorfeld für einen der beiden Kurse anmelden (der Preis gilt für einen Kurs).**
- **Die Kombination beider Kurse ist mit einem Aufpreis vor Ort möglich.**

Moni K. Huber

www.moni-k-huber.at



AQUARELLKURS

MIT MONI

In diesem Kurs widmen wir uns ganz dem Spiel von Wasser, Farbe und Papier. Schritt für Schritt tauchen wir in die Technik des Aquarellierens ein – von den Grundlagen bis zum mehrschichtigen Malprozess. Durch einfache Skizzen, lockere Übungen mit Pinseln verschiedener Breiten und gezielte Experimente mit Wassermengen entstehen nach und nach ausdrucksstarke Bilder.

Moni begleitet dich auf deinem kreativen Weg – einfühlsam, strukturiert und mit viel Freude an Farbe und Form. Ziel ist es, deinen eigenen künstlerischen Ausdruck zu stärken und Vertrauen ins Tun zu entwickeln – unabhängig davon, ob du Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r bist.



ASHTANGA YOGA MIT CHRISTINA

Ashtanga Yoga ist eine dynamische Yoga Form, bei der jede Bewegung von langsamer, tiefer Atmung getragen wird.

Es gibt mehrere Serien mit genau festgelegter Bewegungsabfolge, wobei jede Position die jeweils nächste vorbereitet. Ashtanga gilt als körperlich anspruchsvoll, orientiert sich jedoch immer an den individuellen anatomischen Gegebenheiten der Schüler (Alignement). Ziel ist es, sowohl Dehnung als auch Kraft aufzubauen, eine konzentrierte, ruhige Praxis und Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper zu entwickeln.

Ashtanga Yoga hat aufgrund seines ganzheitlichen Ansatzes eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist.

Wir wollen in diesem Workshop gemeinsamer tiefer in die Bewegungsabfolgen des Ashtanga Yogas eintauchen, wobei die gesamte erste Serie, sowie ausgesuchte Asanas der 2. Serie praktiziert werden.

In Abstimmung auf die jeweilige Gruppe können auch Arm Balances und Backbend Positionen erarbeitet werden. Voraussetzung sind eine mindestens einjährige, mäßig fortgeschrittenen Yoga Praxis, egal welcher Richtung.

Bitte mitbringen für den AQUARELLKURS

- Aquarellmalkasten (mind. 12 Farben)
- Aquarellpapier (Block, gute Qualität)
- Pinsel (verschiedene Breiten)
- Bleistift, Radiergummi, Wassergefäß
- Maltuch oder Küchenrolle
- Optional: Gouache-, Acryl- oder hochwertige Wasserfarben

Bitte mitbringen für ASHTANGA YOGA

- eine eigene, dünne und rutschfeste Yogamatte
- etwaige Tools
- ein Handtuch
- ein großes Tuch (für die Schlussentspannung)

Unser Angebot

7 ÜBERNACHTUNGEN

im Campus I.

5 TAGE KURS PROGRAMM

mit Monika oder entweder Christina (oder beide Kurse)

KURSGEBÜHR: AB 520 EURO PRO PERSON*

*Mehr Informationen über Preise findest du unter riviera.academy/preise

