



**CAROLINE GRAVE (BOLOGNA) &
KATHRIN SCHMOLL (MÜNCHEN)**

Neben einer tiefen Freundschaft verbindet die beiden seit 10 Jahren die eigene Yoga-Entdeckungsreise, auch das freie Tanzen (vor allem die 5 Rhythmen) und das gemeinsame Chanten. Sie haben jahrelang zusammen die Yoga-Schulbank gedrückt, 2013 dann die erste Yogalehrerausbildung in Indien erlebt (vasishtayoga.org). Der Neugier folgend kamen zahlreiche Fortbildungen (Sanftes Yoga/Yoga Therapie/Yoga und Klänge) dazu – und die Reise begann.

KURSZEIT:

Ca. 4 Std./Tag

KURSNUMMER:

KRE 02

PREIS:

EUR 815

YOGA- ENTDECKUNGSREISE: Mit ATEM, KLANG & KREATIVITÄT

02.06.2021-19.06.2021

Wie finde ich mein inneres Gleichgewicht? Was bringt mich aus der Balance – was schenkt mir Ruhe, was Lebensfreude? Auf unserer Yoga-Entdeckungsreise gehen wir diesen und anderen Fragen auf den Grund, spüren, experimentieren, erleben.

Es geht in dieser Woche um Dich: Yogaübungen (Asanas) mobilisieren, kräftigen, schärfen die Achtsamkeit und schaffen Balance. Atemübungen (Pranayama) helfen Deiner Lebenskraft, sich in Dir auszudehnen. So gestärkt, geweitet und präsent kannst Du in die Stille eintauchen und Meditation erleben. Unterstützend wirken dabei die feinen Schwingungen der Klänge: Klanginstrumente und auch die eigene Stimme beruhigen den Geist und sorgen für tiefe Entspannung und Klarheit.

Wir werden uns jeden Tag intensiv dieser Praxis widmen und auch die Theorie dazu erkunden. Die Yoga-Entdeckungsreise bahnt einen Weg ins Innere, schärft die Verbindung zur intuitiven Stimme und zur kreativen Schaffenskraft.

Im Tanz hast Du Gelegenheit, Dich in der freien Bewegung auszudrücken und in eine meditative Stille zu finden. Das gemeinsame Singen von Mantras (Chanten) schafft Raum, um sich mutig und von Herzen mit der eigenen Stimme und der Gruppe zu verbinden. Natürlich zeigen wir dir gern auch unsere Lieblingsstrände und -tavernen der Umgebung, schließlich sollen alle Sinne beim Entdecken und Erleben beteiligt sein.

Wir freuen uns darauf, diesen wundervollen Ort gemeinsam mit dir auf Entdeckungsreise zu gehen und jene Techniken zu vermitteln, die uns selbst durchs Leben begleiten.