



SARAH LUCKE

Yogalehrerin BDY/EYU
Beckenboden-Yoga- Ausbilderin

Meditationslehrerin

Faszien Yoga Lehrerin

Autorin

Reiseleiterin

Sarah Lucke liebt es, Menschen zu ihrem wahrhaftigen Selbst zu führen. Sie hat über 15 Jahre Erfahrung mit Yoga, Meditation, Beckenbodentraining, Heilungs- und Bewusstseinsarbeit und leitet herzerfüllende Seminare und Yoga-Delfinreisen. Online-Angebote und der Blog auf [om-site.com](https://www.inside-travel.com) erweitern ihr Wirkungsfeld. In ihrer Arbeit legt Sarah Lucke viel Wert auf liebevolle Achtsamkeit, bewusste Präzision und entspannte Tiefe, was zu einem intensiven Erleben und mehr Selbstliebe führt.

KURSZEIT:

Ca. 3-4 Std./Tag

KURSNUMMER:

KRE 04

PREIS:

EUR 885

SHAKTI FLOW

Beckenbodenyoga für Fortgeschrittene

26.06.2021-03.07.2021

Hast du Lust auf mehr Beckenboden-Yoga bzw. eine wirklich zentrierte und befreiende Yogapraxis? Wünschst du dir noch mehr Erdung und Flow in deinem Leben? Möchtest du erfahren, wie du Beckenboden-Yoga in deine alltägliche Yogapraxis und auch in mehr fortgeschrittene Übungen miteinbeziehst? Dann gönn dir diese gleichermaßen entspannende und energetisierende Auszeit mit der Beckenboden-Yoga-Expertin Sarah Lucke auf der Sonneninsel Kreta.

Tauche tief in dein Wunderwerk Beckenboden ein, öffne dein Wurzelchakra und lass die Kundalini-Shakti fließen. Die Verbindung zu Mutter Erde wird gestärkt und du findest in deine innere Mitte. Beckenboden-Yoga unterstützt dich darin, ganz konkret den Himmel auf die Erde zu bringen.

Diese Reise ist für alle (Frauen und Männer) geschaffen, die den Schatz des Beckenbodens bereits für sich entdeckt haben und noch mehr über eine zentrierte und energetisierende Yogapraxis aus der Entspannung heraus erfahren möchten. Neben entspannten und kraftvollen Yogaübungen und Meditation wird das stark energetisierende Tri Vayu Pranayama erlernt.

Wenn du möchtest, kannst du deine Familie mitbringen, denn es bleibt genügend Zeit, um die Insel zu erkunden. Oder du nutzt die Zeit, um dich in der ursprünglichen Natur im Süden der griechischen Insel zu erden und dich noch intensiver mit den Themen der beiden unteren Chakren auseinanderzusetzen, die bei dieser Yogareise angesprochen werden.

Voraussetzung für diese Reise sind ein gutes Gefühl für die An- und Entspannung der drei Beckenbodenschichten, sowie mind. 2 Jahre Yogaerfahrung.