YOGA MIT SINGEN UND TANZEN

KURSNUMMER: **KRE 06**
KURSZEIT: **ca. 4-5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1100**



RENATE LUZ:

Die ganzheitlich ausgebildete Yogalehrerin unterrichtet seit über 20 Jahren Hatha-Yoga, derzeit in einer eigenen Yogapraxis, einem Fitnessstudio in Freising und online für auswärtige Teilnehmer*innen. Aus dem Studium der Landschaftsarchitektur und der langjährigen Arbeit als Umweltpädagogin wuchs die Verknüpfung "Mit Yoga zu tiefer Naturerfahrung". Gerne übt sie Yoga im Freien; ihre besondere Liebe gilt dem Sonnengruß - eine Energiequelle für Körper, Geist und Seele...Auch rückt ein sanfter Yoga Stil immer mehr in den Vordergrund. Mit Lust und Leidenschaft singen, tönen und dabei innere Welten erschließen - das wirkt ansteckend. Von Kindheit an werden diese musischen Fähigkeiten von der Chorsängerin weiterentwickelt. Zudem hat sie tiefes Interesse an der Traumarbeit. Die Verknüpfung dieser Themen entsteht vor allem bei Tagesseminaren und seit über 10 Jahren bei den Yogawochen auf Kreta.

11.09. - 18.09.2027

Ich bin gewahr ~ bin hier ~ bin gelassen ~ bin frei ~ ich bin geliebt ~ bin stark ~ ich bin heil (Mantra)

Zum Klang der Wellen tauchen wir ein in den Ort der Kraft im Süden Kretas. Schritt für Schritt lassen wir alle Herausforderungen des Alltags hinter uns und genießen die Schönheit des Augenblicks. Die Kombination von Yogastunden und freiem Gestalten der Tage am Meer mit Schwimmen und kleinen Ausflügen wirkt heilsam auf unser Gemüt.

In den Hatha -Yogastunden am Morgen und am Abend jeweils vor den Mahlzeiten wird großer Wert auf Tiefenentspannungen gelegt, die den aufbauenden Übungsteil umrahmen. Dabei wird individuell auf die Teilnehmer*innen eingegangen, es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Jeder kann in den bunten Übungsablauf einsteigen, sich den Rücken stärken und den Energiefluss im Körper erhöhen. Unterstützend wirkt ein bewusster Umgang mit dem Atem – eine besonders intensive Erfahrung in der reinen Meeresluft! Soviel, wie möglich, üben wir draußen! Insgesamt steigern wir das körperliche Wohlbefinden und erwecken mehr und mehr das eigene Potential.

Öffnen wir die Herzen über Tönen und Singen von Mantren und spirituellen Liedern aus aller Welt. Dazu werden wir gelegentlich auch am Strand zusammensitzen. Melodien und kleine Instrumente können gerne mitgebracht werden.

Freies Tanzen und einfache Schrittfolgen leeren den Geist und öffnen neue Wege, uns selbst zu begegnen. Bewegungsmeditationen und Zeiten der Stille runden den Tag ab. Insgesamt ist es freigestellt, je nach eigenem Ermessen die einzelnen Kursangebote zu besuchen.

Es besteht die Möglichkeit, Einzelgespräche über persönliche Anliegen oder zum Erkennen eigener Träume zu führen. Nutzen wir alle kreativen Wege, um eine tiefere Erkenntnis zu bekommen, wer wir sind. Lasst uns miteinander in Freude und Gelassenheit SEIN.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 175 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 5 x mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen
  (1 x Begrüßungsessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)