

SHAKTI FLOW

Beckenboden-Yoga für Fortgeschrittene

KURSNUMMER: **KRE 07**
KURSZEIT: **ca. 3-4 Std./Tag**
PREIS: **€ 885**



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

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 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.

02.07.2022 - 09.07.2022

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 gönne 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.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 140 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 5 x mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen (1 x Begrüßungessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)