VERBINDUNG. BEWEGUNG. STIMME.

KURSNUMMER: **KRE 09**
KURSZEIT: **ca. 4-5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1095**



MONA KELLER:

lebt in Rosenheim, ist Kundalini Yogalehrerin (Yoga Alliance), arbeitet als Klinische Neuropsychologin in einer Neurologischen Rehabilitationsklink sowie als Heilpraktikerin für Psychotherapie und Matrix-Reimprinting-Professional in eigener Praxis. Sie begleitet Mantrameditationen mit ihrer Gitarre.

MARTINA SCHUY:

lebt bei Aschaffenburg, ist staatl. anerkannte Ergotherapeutin, Tanz- und Bewegungspädagogin, krankenkassen-anerkannte Fitnesstrainerin, arbeitet als Kursleiterin im Bewegungs-, sowie im prä- und postnatalen Bereich (Yoga/ Pilates, Atem- und Entspannungstechniken). Sie leitet Singkreise mit Harmonium und Gesang, hat langjährige Erfahrung im Qi Gong, Meridianklopftechniken und Matrix-Reimprinting.

09.10. – 16.10.2027

Schon seit Jahren fahren wir an diesen ganz besonderen Heil- und Kraftort und möchten nun unsere Erfahrungen und Kenntnisse mit euch teilen! Wir starten achtsam in den Tag, praktizieren Kundalini Yoga am Morgen und erleben uns im Tanz und in der Bewegung am Vormittag. Wir verbinden uns mit den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther, gleichen sie in uns aus und kommen in Kontakt mit unserem innewohnenden Licht.

Am Nachmittag hast du Zeit für dich - genieße den Strand, die Sonne und das Meer und tanke auf. Am Abend singen wir gemeinsam im Kreis Herzenslieder und Mantren, erleben hierbei die Kraft der eigenen Stimme oder lassen den Tag mit Meditationen ausklingen. Mitte der Woche bieten wir einen gemeinsamen Ausflug an, um Kreta zu entdecken. Der Ausflug richtet sich nach den Interessen der Gruppe und den Möglichkeiten vor Ort. Die Ausflugskosten können vor Ort entrichtet werden und sind nicht inkludiert.

Schenke dir eine wohltuende Auszeit und erlebe die Kraft der Elemente auf der wunderschönen Insel Kreta! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – komme wie DU bist.

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)