

# YOGA MIT SINGEN UND TANZEN

KURSNUMMER: **KRE 10**  
KURSZEIT: **ca. 4-5 Std./Tag**  
PREIS: **€ 850**



**inside**  **travel**  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## RENATE LUZ:

Die ganzheitlich ausgebildete Yogalehrerin (BfY) unterrichtet seit über 10 Jahren Hatha-Yoga in der Yogaschule Sommerland in Freising, in ihren eigenen Räumlichkeiten und am Umweltzentrum in München.

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...

Mit Lust und Leidenschaft singen, chanten, tönen und dabei innere Welten erschließen - das wirkt ansteckend. Von Kindheit an werden diese musischen Fähigkeiten von der Chorsängerin weiter entwickelt.

Zudem hat sie tiefes Interesse an der Traumarbeit; nach der Lehrzeit bei G.Feyler und T. Engler leitet sie seit vielen Jahren eine Traumgruppe. Die Verknüpfung dieser Themen entsteht bei ihren Yogaseminaren in der Toskana, am Ammersee und neuerdings auch auf Kreta.

Ich bin gewahr  
bin hier  
bin gelassen  
bin frei  
ich bin geliebt  
bin stark  
ich bin heil

Mantra

## 07.10.2023 - 14.10.2023

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 Schönheit und Stille des Augenblicks.

In den Yogastunden 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! Insgesamt steigern wir das körperliche Wohlbefinden und erwecken das eigene Potential.

### **Öffnen wir die Herzen über Tönen und Singen von Mantren und spirituellen Liedern aus aller Welt.**

Dazu werden wir ab und zu den offenen Gruppenraum verlassen und 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.

Es besteht die Möglichkeit, Einzelgespräche über persönliche Anliegen oder zum Erkennen eigener Träume zu führen. Nutzen wir alle kreativen Wege zusammen mit der heilsamen Wirkung der Natur, um miteinander in Freude und Gelassenheit zu SEIN.

## 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 Begrüßungssessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)