



SILVIA LINDEN

□ Zertifizierte, Krankenkassen anerkannte Yogalehrerin und Yogatherapeutin, Yin-Yogalehrerin, Entspannungstrainerin (Kneipp-Akademie), Meditationslehrerin (Zen- u. Yogameister Michael v. Brück)

□ Zertifizierte Wander- und Gesundheitswanderführerin/Natur- und Landschaftsführerin (DWV), Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess, Systemischer Coach

□ Weiterbildung in verschiedenen Yoga-Richtungen wie Raja-, Jnana- und Vedanta-, Bhakti-Yoga und Yoga-Bodywork (Partner Asanas), Achtsamkeits-Yoga nach Anna Trökes - und Pilates-Zusatzqualifikation für den Rücken

KURSZEIT:

Ca. 4-6 Std./Tag

KURSNUMMER:

KRE 11

PREIS:

EUR 795

YOGA UND MEDITATION ALS KONZEPT DER LEBENSBEWÄLTIGUNG

Nichts mehr sollen, nichts mehr wollen –
einfach SEIN

23.10.2021 -30.10.2021

Wir leben in einer sehr schnell-lebigen Zeit. Viele Menschen suchen Wege zu sich selber, zur eigenen Mitte, zu der Erfahrung, in der Tiefe ihres Herzens sich selbst zu begegnen.

Dazu gibt es verschiedene Wege. Yoga und Meditation ist einer davon. Geben wir unserer inneren Sehnsucht eine Chance - lassen wir uns inspirieren von der wunderbaren Natur in der Souda Bucht, dem lybischen Meer, einem liebevoll geführten Hotel Souda Mare, um eine AUS-ZEIT zu genießen, Atem zu holen, ein Verweilen bei sich selbst zu erfahren, die eigene Mitte neu zu entdecken und der Gegenwärtigkeit der innewohnenden Liebe neuen Raum zu geben.

Das Seminar lädt ein, sich unmittelbar am tiefblauen Meer zu „entschleunigen“ und in Achtsamkeit dem Leben wieder mehr auf die Spur zu kommen, sich auf sich selbst zu besinnen, eine Atempause vom Alltag zu erleben, Zeit, um inne zu halten, Ruhe zu finden, Kraft zu schöpfen und letztendlich Lebensfreude zu gewinnen.

Abschalten und Auftanken mit:

- Hinführung zur Stille durch geführte Meditation/tägliche Impulse
- Ganzheitliches Yoga (Hatha-Yoga, Achtsamkeits-Yoga, YIN-Yoga), verbunden mit Elementen aus der Psychologischen Yogatherapie
- Entspannungsverfahren, Phantasie- und Imaginationsreisen
- Freier Tanz, Kreistanz und Übungen zur Körperwahrnehmung
- Kurzimpulse, Reflexion und Einordnung der gemachten Erfahrungen.
- Leichte- bis mittelschwere Wanderungen
- Genügend freie Zeit, dem eigenen Weg nachzuspüren
- Möglichkeiten zum persönlichen Gespräch

"Das größte Wunder ist nicht das, was hinter uns liegt oder vor uns liegt, sondern das, was in uns liegt."