

Yin Yoga Ferienwoche (MYC 07)

22.06. - 29.06.2019

Raus aus dem Hamsterrad, rein in die Entspannung!

Vom Tun ins „Einfach – Sein“

Diese Ferienwoche ist eine Einladung zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Dabei wird Uns das zurückgegeben, was Wir im stressigen Alltag manchmal verlieren: den Kontakt zu Uns selbst.

Schon im Laufe des Seminars wirst Du spüren, wie Du Tag für Tag neue Energie, gepaart mit tiefer innerer Gelassenheit, auftankst. Und dieser Zustand wird Dich, zurück im Alltag, noch lange begleiten. Wir üben am Morgen das sanfte und wohltuende Yin-Yoga mit lang gehaltenen Yogapositionen im Sitzen oder im Liegen. Durch das ruhige Halten der Asanas werden sehr tief liegende Gewebe und Körperbereiche angesprochen. Blockaden, Verspannungen und Verkürzungen am Bindegewebe, an den Bändern und Gelenken lösen sich Stück für Stück wie von selbst. So können Dein Körper, Dein Geist und Deine Seele ihre ur-eigene Kraft und Vitalität wieder voll entfalten.

Die YIN YOGA - Asanas (Körperübungen) könnten als Asanas des Loslassens bezeichnet werden, da sie helfen den gegenwärtigen Moment nicht nur zu erkennen, sondern ihn auch genauso annehmen zu können, wie er ist. Während Du übst, wird die Beweglichkeit Deiner Wirbelsäule deutlich verbessert und gleichzeitig wird ganz automatisch Dein Nervensystem harmonisiert und Dein Immunsystem gestärkt.

Die Nachmittage widmen wir den magischen Momenten: Abwechslung zwischen Bewegung und Stille. Wir tauchen ein in geführte und stille Meditationen, in eine Atem-Seelen-Reise, in „the Healing-Sounds“, in Yoga-Nidra und in die Welt des freien Tanzes nach den 5 Rhythmen.

Sommer, Sonne, das warm-weiche Meer und die uns umgebende atemberaubende Natur von Korfu, der „grünen Perle Griechenlands“, unterstützen Dich zu erkennen, dass das Paradies Deines Lebens genau in diesem Moment und an diesem Ort stattfindet. Dein Herz, Deine Seele und Dein Körper können aufblühen, Kraft tanken und durchatmen.

Egal, ob Anfänger/In oder geübte Yogi/ni – jeder ist willkommen! Alles, was Du brauchst, ist neugierige Offenheit, um sofort spürbare nachhaltige Veränderungen in Körper, Geist und Seele zu erfahren.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag

Preis: € 840



Astrid Nora Moeller

Yin und Hatha Yogalehrerin, zertifizierter Coach und Mentaltrainerin/Quantenheilung (nach Bruce Lipton), Achtsamkeitstrainerin