

Relax & Renew - Urlaubswoche mit Kundalini Yoga (MYC 09)

06.07. - 13.07.2019

Erfahren Sie die regenerierende und vitalisierende Wirkung des Kundalini-Yogas für Körper und Geist. Tanken Sie Kraft.

Lassen Sie ihre Seele weit werden unter dem strahlenden Blau von Akrotiri.

Die Yogastunden am Morgen bieten Ihnen einen Raum um Ihr Körpergefühl und Wohlbefinden zu stärken, Tiefenentspannung zu erlernen und durch den bewussten Umgang mit dem Atem den Geist ruhig werden zu lassen.

Yoga, Meditation und das Singen von Mantren, die Weisheitslehren des Kundalini-Yoga und des Ayurvedas, schenken Ihnen wertvolle Impulse. Dadurch können Sie sich selbst und anderen Schritt für Schritt wieder näher begegnen.

Aus der Begegnung mit sich selbst, erwächst Achtsamkeit um die Erschöpfungs-Fallen des Alltags zu erkennen und neue, freiere Wege gehen zu können.

Für die Regenerationswoche sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich und alle sind herzlich willkommen.

Außerhalb des Workshops besteht die Möglichkeit für begleitende Einzelgespräche, Yogatherapie und energetischer Heilarbeit.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag

Preis: € 840



Sabine Utz

Sabine Har Dyal Utz ist international anerkannte Kundalini-Yogalehrerin und Ausbilderin für Schwangeren Yoga, Yogatherapeutin mit dem Schwerpunkt Traumalösendes Yoga, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin mit dem Schwerpunkt Ayurveda. Seit mehr als 20 Jahren begleitet sie Menschen in ihren persönlichen Entwicklungs- und Heilungsprozessen.