

# YIN YOGA – KÖRPERARBEIT:

Schöpfen aus der eigenen Mitte

KURSNUMMER: MYC 10

KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag

PREIS: € 1010



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Anke Richardon:

geboren 1967, Mutter von zwei Söhnen.

Yogalehrerin, staatl. anerkannte Masseurin, Craniosacraltherapeutin, Coachingausbildung, Ausbildung im Stellen von Familien und Organisationen.

Als Yogalehrerin seit über 20 Jahren tätig an unterschiedlichen Institutionen. Seit 2007 Arbeit in eigener Praxis, mit Gruppen, Einzel- und Paararbeit, Frauenwochenenden, Jahresgruppen, Wochenendseminare zum Familienstellen, regelmäßige Tanzabende und Tagesseminare.

Grundlage meiner Arbeit bilden Elemente aus der körperorientierten Therapie.

Erfahrungen in Tanztherapie und anderen ganzheitlichen Techniken formen die Art und Weise meiner Angebote.

Der Ausgangspunkt meiner Arbeit bildet heute das Wissen um die systemischen Gesetzmäßigkeiten, die uns zeigen, wie Beziehungen in unserem Leben jeglicher Art (zu Eltern, Kinder, Beruf, Körper, Freunde,...) funktionieren und welchen Gesetzmäßigkeiten sie gehorchen.

## 17.08. - 24.08.2024

Wir beginnen unseren Morgen, indem wir Kontakt zu unserem Körper aufnehmen, mit sanften Yogaübungen und Meditation. Nach einem gemeinsamen Frühstück, im wundervoll gelegenen Restaurant Akrotiri, mit Ausblick auf das Meer, führen wir unsere Seminararbeit fort, mit unterschiedlichen Formen von bewegten Meditationstechniken, mit Bewegung auf Musik, im Körperaustausch von einfachen Massagetechniken, Austausch aus der Craniosacralarbeit, mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining.

Es ist mir ein Anliegen, eine Verbindung zu schaffen, zwischen emotional-seelisch Erlebtem und körperlichen Erfahrungen und umgekehrt.

Unterstützt werden unsere Erfahrungen durch die wunderbare Umgebung, die Farben, die Leichtigkeit des Sommers, die es uns mühelos machen, unser Herz zu öffnen und uns in einfaches Sein führen, welches uns im Alltag so oft entgleitet.

Die Nachmittage bieten Zeit am Strand, bei Spaziergängen, oder beim Erkunden der Umgebung, das Erlebte nachwirken zu lassen. Einige Abende verbringen wir gemeinsam, angelehnt an das Programm vom Mythos. In der Regel findet eine Übungssequenz vor dem Frühstück und eine zweite am späten Nachmittag statt.

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im Studio oder Apartment im Haus Hoys oder Höhe
- Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: 130 € p.P. (Studio mit eigenem Bad)  
90 € p.P. (Apartment mit geteiltem Bad)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 6x vegetarisches Abendessen mit einer Auswahl alkoholfreier Getränke
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu