

GAYATRI SPIRIT

Yogaflow & Achtsamkeit

KURSNUMMER: MYC 16

KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag

PREIS: € 1015



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Julia Maurer:

ist Hatha- und Prana Vashya
Yogalehrerin und reiste unzählige
Male nach Indien, um an der Quelle
selbst zu lernen.

Korfu ist seit vielen Jahren ihre
Sommerheimat, wo sie die Liebe zu
den Mantras- speziell zum Gayatri
Mantra, und ihre universelle Kraft
entdeckte. Ihr Masterstudium
Achtsamkeit in Bildung, Beratung und
Gesundheitswesen und
Craniosakrale Körperarbeit ergänzen
ihr Angebot, um Menschen auf ihrem
Weg zum Lichtvollen im Herzen zu
begleiten und das Gute im Leben
bewusster aufnehmen zu können.

Sie leitet Kurse und Retreats an
ausgewählten Kraftplätzen und
traumhafter Natur.

19.08.2023 - 26.08.2023

Kalimera Korfu! Es ist Zeit für Lebensleuchten!

Hast du Lust auf eine besondere Woche am Meer, auf orange
Sonnenuntergänge am Horizont und viel Zeit für Erholung? Möchtest du
deinen Körper und Geist im Urlaub durch Yoga und Meditation neu
beleben?

Genießt du den Austausch unter Gleichgesinnten und auch Zeit für
liebevolle Selbstfürsorge?

Dann komm mit auf auf die wunderschöne Insel Korfu, in den kleinen Ort
Arillas direkt am Meer, wo sich Spiritualität, Natur und Gleichgesinnte
treffen.

Vor dem Frühstück, wenn der Geist noch ungestört von Aktivitäten ist,
beginnen wir mit einer aktivierenden Yoga-Praxis den Tag und begrüßen
die Sonne. Das Gayatri Mantra, als universelles Gebet an die Sonne, wird
über all die Tage unser innerer Leuchtturm sein, unseren Geist erhellen
und seine heilsame Schwingung entfalten.

Weitere Yoga-Übungen und unterschiedliche Schwerpunkte der
Achtsamkeitspraxis stehen am Nachmittag/Abend im Mittelpunkt, wo du
die Fähigkeit trainierst, immer wieder im gegenwärtigen Moment präsent
zu sein und eine liebevolle Verbindung zu dir selbst zu kultivieren. Indem
wir den Geist zur Ruhe bringen, lernst du, dich aus dem
Gedankenkarussell zu befreien, und innere Stärke und Resilienz
aufzubauen. Dabei weisen uns östliche Weisheitslehren, sowie
wissenschaftliche fundierte Grundlagen den Weg zu unserer Herzenskraft
und inneren Führungskompetenz. So entsteht ein neuer Raum in dir, der
Verstand und Herz in Einklang bringt.

Zwischen den Einheiten bleibt viel Zeit für dich, zum Schwimmen, Lesen,
Nichtstun, Wandern, Ausflüge machen und neue Begegnungen.

Donnerstag Nachmittag ist frei für Ausflüge und da gibt es auch kein
Abendessen. Außerhalb des Seminars besteht die Möglichkeit für Personal
Yoga und Craniosacraler Körperarbeit.

