

Yoga- & Tanzurlaub am Meer * Im Tanz von Yin & Yang * (OUC 03)

09.05. - 16.05.2020

Während dieser besonderen Frühsommer - Urlaubswoche am Meer bewegen, meditieren und verbinden wir uns mit den Elementarkräften und bringen Balance in unser Yin & Yang, Geben & Nehmen, Ruhe & Aktivität, Verbundenheit & Freiheit, Funktionieren & dir Selbst Treu sein.

Mit der achtsamen Bewegung von Movement Medicine, Kundaliniyoga und Mantra singen schenkst dir eine Woche in Gemeinschaft verbunden sein, die Seele baumeln lassen und den eigenen Bedürfnissen Raum gebend in diesem grünen Inselparadies. Eine Regenerationswoche für Körper, Geist und Herz.

Kundalini Yoga bringt ein intensives Körpergefühl, Lebensmut, Ausdauer und innere Verbundenheit. Es ist vitalisierend, dynamisch und zugleich meditativ und entspannend.

Movement Medicine ist eine kreative, körperbasierte Meditationspraxis unserer Zeit.

Sie wurzelt in alter Weisheit und dem modernen Verständnis darüber, wie Veränderung passiert. Mit großartiger Musik aus verschiedenen Genres heißt es eintauchen, innere Landschaften ausloten und vom eigenen Tanz überraschen lassen. Hierfür treffen wir uns 1 bis 2x täglich im Seminarraum oder am Strand und haben tagsüber viel freie Urlaubszeit.

Der wunderschöne Sandstrand mit seinem glasklaren Wasser gleich unterhalb des Seminarhauses, ist genau so einladend, wie die schwingenden Hängematten im Olivenhain, oder ein Cappuccino mit dem atemberaubenden Ausblick auf Korfus Buchten von Arillas und Stefanos. Auf dieser traumhaften und grünen Insel spüren wir die Elementarkräfte so intensiv. Hier kann man garnicht anders, als entschleunigen, regenerieren und zu sich kommen.

In Gemeinschaft zur Ruhe zukommen und die Seele baumeln zulassen, ist eine sehr nährnde Erfahrung und bietet trotzdem jederzeit die Möglichkeit den individuellen Bedürfnissen zu folgen – in Gemeinschaft ich selbst sein. Verbundenheit und Freiheit.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag

Preis: € 850

BUCHUNGS-TIPP

Bei Buchung bis zum 31.01.2020 erhalten Sie € 60 Rabatt.

Ursula Anthropelos



Jg. 1964 ist Mutter von 3 wundervollen Kindern, Dipl.

Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin,

Erwachsenenbildnerin, Kundalini Yoga Lehrerin und

Movement Medicine Tanzlehrerin.

Seit 16 J. begleitet sie Menschen in

Veränderungsprozessen, für ein selbstbestimmtes,

kraftvolles Leben in Freude, Anteilnahme und

Verbundenheit in eigener Praxis, auf dem

Tanzboden und in der Natur. Ihre Haltung ist genährt von

Lebensfreude, Humor und von einer Liebe zum Tanz des Lebens.

Regelmäßige Tanzangebote in Stuttgart, Mannheim und

Raum Schwäbisch Hall