

Yoga- & Tanzurlaub am Meer * Im Tanz der Elemente * (OUC 08)

08.06. - 15.06.2019

Während dieser besonderen Pfingst- Urlaubswoche am Meer bewegen, meditieren und verbinden wir uns mit den Elementarkräften. Mit Kundalini Yoga, Mantra singen und der heilsamen Movement Medicine Tanzpraxis stärken wir den Zugang zur Einzigartigkeit des Körper, ureigenen Kraftquellen, zum Herzen und Verbindung mit dem großen Ganzen. In Gemeinschaft verbunden sein, gleichzeitig die Seele baumeln lassen und den eigenen Bedürfnissen Raum geben - das ist der Tanz der Woche.

In einer Abschluszeremonie werden wir dann diese Erfahrungen destillieren und für den Alltag zugänglich machen.

Wir beginnen den Morgen mit Kundalini Yoga im Seminarraum oder am Strand, haben tagsüber viel freie Urlaubszeit und treffen uns gegen Abend zum achtsamen Movement Medicine tanzen. 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.

Der wunderschöne Sandstrand mit seinem glasklaren Wasser gleich unterhalb des Seminarhauses, ist genau so einladend 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 nährende 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: € 860

BUCHUNGS-TIPP

Bei Buchung bis zum 01.03.2019 erhalten Sie € 70 Rabatt.



Ursula Anthropelos

Jg. 1964 ist Mutter von 3 wundervollen Kindern, Dipl. Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin, Erwachsenenbildnerin, Kundalini Yoga Lehrerin und Movement Medicine Tanzlehrerin.

Seit 15 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