

# YOGA & BERÜHRUNG

KURSNUMMER: OUC 19  
KURSZEIT: ca. 4-5 Std./Tag  
PREIS: € 960



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Kathrin Schmoll:

Kathrin ist Texterin, (Hatha-) Yogalehrerin, Imkerin, liebt die Natur, den Klang und den Tanz.

## Ulrich Grall:

Ulrich ist Unternehmer, Mediator, Systemischer Coach, Bergwanderführer, liebt die Natur, die Stille und die (kaschmirische) Massage.

Wir haben uns vor Jahren auf Kreta kennengelernt, wo wir beide Seminare anbieten. Die kraftvolle Insel inspiriert zu Neuem – und so entstand eines Tages aus unseren Begegnungen die Verbindung von „Yoga und Berührung“. Immer wieder machen wir uns gemeinsam auf die (innere und äußere) Reise und entdecken jede Menge Schönes, Sinnliches und Schabernack.

## 16.07.2022 - 23.07.2022

**Eine Woche für dich zum Auftanken mit allen Sinnen, tief verbunden, wohligh genährt.**

Deine Sinne sind wach, dein Geist angenehm ruhig. Du fühlst dich wohl in deinem Körper, atmest weich, bist in authentischem Kontakt mit dir selbst und mit anderen: so kann sich satte Lebendigkeit anfühlen!

**Du möchtest berühren, dich berühren lassen, berührt sein? Die Lebendigkeit feiern und spüren, was in diesem Moment da ist – bei dir und bei anderen? In dieser Woche hast du die Gelegenheit dazu ...**

- das Hintergrundrauschen des Alltags abzuschalten
- mit wachen Sinnen in Klänge, in die Natur, ins Meer einzutauchen
- ganz bei dir anzukommen und von dort aus mit anderen in authentischen Kontakt zu gehen.
- Deinen Körper zu erforschen, Bewegung zu genießen
- und dich mit allem, was du entdeckst, zu zeigen.
- Deine Gelegenheit, dich berühren zu lassen und zu berühren.

**Nur wenn du mit dir in Kontakt bist, kannst du wirklich in Kontakt gehen. Daher fangen wir genau dort an: bei dir.**

Yoga, Klang und Meditation sind ein wundervoller Weg, um dich mit dir selbst zu verbinden, die Sinne zu schärfen und nach innen zu richten: dich wahrzunehmen, deinen Atem, deine Gedanken ... Du tauchst ein in die Stille in dir – und hältst diesen Raum ganz weit, ganz klar, ganz frei von Außenreizen. Du bist da. Mit dir. Das ist Yoga.

Dort kannst du dich berühren lassen. Von dort aus in bewussten Kontakt gehen.

### **Berührung ist ein Grundbedürfnis.**

Unser Leben beginnt wohligh geborgen im Mutterleib. Nach der Geburt ist es überlebenswichtig für uns, gehalten zu sein, den Kontakt zu anderen Menschen zu erleben. Später ist es eine Umarmung, die uns tröstet, wir reichen uns eine Hand in herausfordernden Situationen, wir schenken uns ein Lächeln im Augenkontakt. Wir genießen Zärtlichkeit, Intimität, sexuellen Kontakt. Wir lassen uns auch im Herzen berühren, uns von Klängen betören – wir können uns berühren lassen von der umfassenden Erfahrung am Leben zu sein.

Ganz spielerisch erkunden wir in dieser Seminarwoche den Raum in uns und um uns – und dabei die verschiedenen Ebenen und Arten der Berührung.

>> Wie erlebst du körperlichen Genuss in deinem Alltag?

>> Was ist für dich normale Nähe zu anderen – was geschieht jenseits davon?

>> Wie fühlt es sich an, wenn du ganz in Ruhe mit dir selbst in Kontakt bist?

>> Was geschieht, wenn du nichts tust und absichtslos geschehen lässt?

### **Lasst uns gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen. Lasst uns Schichten ablegen und uns nackt zeigen. Vielleicht sogar im wörtlichen Sinne nackt.**

Vor allem geht es in dieser Woche um Verbundenheit, um Nähe, um authentischen Kontakt – mit dir selbst, mit der Natur, mit dem Klang, der Stille, mit anderen und mit dem Geheimnisvollen zwischen uns allen. Berührung darf sinnlich sein – aber die Sinnlichkeit ist nicht das Ziel. Hier geht es um Lebendigkeit in all ihren Facetten. Je mehr du deine Masken fallen lässt, umso berührbarer wirst du und umso spürbarer! Und umso mehr Mensch.

Wir freuen uns auf dich.

### **BUCHUNGSTIPP:**

Bei Buchung bis zum 29.05.2022 erhalten Sie € 70 Rabatt.

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))

Gegen Aufpreis:

- DZ zur Alleinbenutzung: 50 € - 100 € pro Person & Woche
- Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 20 € pro Person & Woche
- Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
- Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 70 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu