

# FELDENKRAIS & YOGA-MEDITATION

KURSNUMMER: ZYP 01  
KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag  
PREIS: € 910



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Ute Birk:

Dipl. Soz., Heilpraktikerin,  
lizenzierte FELDENKRAIS®  
Pädagogin FVD, hat ihre Praxis in  
Berlin und unterrichtet die Methode  
seit 35 Jahren in Gruppen und  
Einzelstunden.

## Christine Glander- Rieker:

Dipl. Soz., Ausbilderin für Kundalini  
Yoga Lehrer\*innen und  
systemischer Coach (Internal Family  
System), arbeitet in privater Praxis  
in Leipzig und bundesweit,  
unterrichtet seit 20 Jahren Yoga und  
Meditation und ist Sat Nam  
Rasayan Heilerin.

## 05.04.2024 - 12.04.2024

Ute und Christine sind ein eingespieltes Team für Ferienkurse und kombinieren Feldenkrais mit Meditationsunterricht. Sie haben die Erfahrung, dass wir alle mehr denn je Klarheit und innere Stabilität brauchen, um in dieser sich stark verändernden Welt Orientierung zu haben und gleichzeitig flexibel reagieren zu können. Feldenkrais und Yoga bieten Wege, diese Aspekte körperlich strukturell zu erspüren, sie zu erfassen und übend zu verbessern. Meditation unterstützt uns in dem Erleben, wie sich innere Anpassungsprozesse ganz ohne äußere Einflussnahme vollziehen können. Sie stärkt unsere Selbstwahrnehmung und das Gefühl von Verbundenheit. Der achtsame Umgang mit uns selbst in der Übung dient der Heilung in ganzheitlicher Weise. Alles darf zusammenkommen, Körper, Gefühle und Gedanken und sich im Zusammenspiel miteinander zu unserem Wohlfühl neu balancieren. Von Donnerstagvormittag bis Dienstagabend bieten wir täglichen Unterricht und Anleitung. Wir arbeiten mit den Methoden der Selbsterforschung durch Feldenkrais, üben zusätzlich das Meditieren und erlauben uns, uns im meditativen Raum gegenseitig zu unterstützen.

In den **Feldenkrais** Stunden werden auf ruhige Art und mit sanften Bewegungen die eigenen Bewegungsmuster erforscht und andere Möglichkeiten ausgelotet. Dies bewirkt eine Verringerung von Anspannung, tiefere Atmung, bessere Aufrichtung und Bewegung mit mehr Leichtigkeit und Freiheit.

In der **Meditation** benutzen wir das **Sat Nam Rasayan**, eine energetische und meditative Heilarbeit aus dem Yoga. Die grundlegende Übung ist die bewusste Akzeptanz all dessen, was ist, frei von Wertung und frei von Erwartung. Übungen aus dem Kundalini Yoga helfen, relativ schnell auch tiefere Meditationszustände zu erfahren. Es ist der Zustand von Stille – Shuniya, der erholsam und heilsam wirkt, weil sich das Nervensystem insgesamt entspannen kann. Wenn wir zu zweit üben, ist die Grundlage all dessen die menschliche Fähigkeit zu Mitgefühl und Zuwendung. Diese Arbeit ist sanft, still, frei von Herausforderungen. Sie ist für jede und jeden geeignet und alles in allem sehr angenehm.

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 175 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Halbpension (Frühstück- & 3-gängiges Abendessen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos (ab 2 Personen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Larnaca (ab 6 Personen)