

**Kraft und Energie durch Yoga & Qi Gong (ZYP 05)**

26.05. - 02.06.2019

„Die Vergangenheit hat mich gedichtet, ich habe die Zukunft geerbt. Mein Atem heißt Jetzt.“  
(Rose Ausländer)

Diese Yoga und Qigong-Woche auf der Sonneninsel Zypern schenkt Dir die Gelegenheit, den Ausdruck des Lebens in jeder Schwingung der Natur, in Dir selbst und im Miteinander der Gruppe zu erfahren.

Die ausgewählten Bewegungs- und Atemübungen sowie Meditation unterstützen Dich darin, in eine spürende und lauschende Achtsamkeit zu finden und so die Wahrnehmung von außen nach innen zu verfeinern. Im gemeinsamen heilsamen Singen kannst Du Deine Lebendigkeit und Lebensfreude neu entdecken und vertiefen.

Die Kurseinheiten finden 5x morgens 90 Minuten und 5x abends 60 bis 90 Minuten statt. An zwei Tagen werden wir Übungseinheiten in der Natur während zweier Wanderungen ins Akamas-Gebirge und zum „Bad der Aphrodite“ integrieren. Du wirst genug Zeit haben, Dich selbst und die Insel zu entdecken und die Woche in Deinem Sinne zu gestalten.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag

Preis: € 780



**Regine Moschner**

Yogalehrerin BDY

Dipl. Qigong-Lehrerin (PTCH Uni Oldenburg)

Heilpraktikerin Psych.

Ergotherapeutin

Inhaberin Yogagarten Kassel und Praxis für ganzheitliche Heilweisen

Seit 31 Jahren Kursreise-Erfahrung