

**Verbinde dich mit Herz & Seele (ZYP 08)**

13.09. - 20.09.2019

Öffne dein Herz. Spüre das einzige was zählt: Der Moment. Jeder Atemzug zählt. Die Zeit mit dir für dich. Sich wieder zu spüren und die Kraft sowie die Freude im Sein. Dieses und vieles mehr erfährst Du in diesem Yoga Retreat.

Das Ziel wird sein, mit der Absicht zu arbeiten, tiefer in den Zustand von Yoga oder Einheit einzutauchen.

Wir üben, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, um die Macht des Moments zu erfahren. Unsere innere Kraft sowie Dankbarkeit für das Leben zu spüren.

- Min 4 h Yoga täglich
- Mit der Sonne aufwachen und Energie tanken. mit Hatha Yoga und Atem Übungen.
- Am Abend kraftvolles aber sanftes Yoga.
- In Abwechslung mit „Restorative“ Yoga.
- Meditation, Atemübungen, Achtsamkeit im Moment.

Diese Woche erwartet Dich: Die Zeit, einfach zu sein und alles zu genießen. Die Kraft des Augenblicks.

Bist du ein erfahrener Yogapraktiker, der nach mehr Tiefe in deiner Yogapraxis sucht? Oder bist du ein Anfänger, der mehr über Yoga erfahren möchte und nicht nur über die physischen Positionen? Wenn ja, ist dies ein fantastischer Rückzugsort für dich.

Während des Retreats wirst Du einige der tieferen Atemübungen erkunden, die Dich in einen Zustand meditativer Ruhe führen werden. Diese Konzentration auf den Atem wird dir helfen, dich sanfter, tiefer und konzentrierter in deinen Asanas zu bewegen. In der Praxis verwendest du auch Atem, Banda (yogische Verschlüsse) und Mudras, um eine tiefere Ebene der Konzentration zu schaffen.

Du hast die Wahl zu entscheiden wie oft oder wie intensiv tu teilnehmen möchtest.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag

Preis: € 960



**Rosa Catalano**

Während einer längeren Reise durch Afrika und Asien brachte mich mein Weg zu Yoga. Seit meiner Ausbildung in Indien, im Jahre 2005, ist Yoga ein Teil von mir. In dieser Zeit durfte ich verschiedene Arten von Yoga-Praktiken kennenlernen und vertiefen. (Hatha Yoga, Kundalini, Yoga Nidra....)

Diese tiefen Erfahrungen teile ich gerne über mein Herz durch Worte, Asanas (Körperübungen) Pranayama (Atemübungen), Meditation und Mantras. Meine Stunden gestalte ich entsprechend der Gruppe, die zusammengeführt wird