

Yoga, Meer & Mehr – „Ferien mit Sinn“ für Eltern mit Kindern (ZYP 16)

20.10. - 27.10.2019

Entspannen, etwas für dich tun, nette Menschen treffen - finde neue Energie und Gelassenheit mit Yoga. Lass dich in verschiedenen Workshops inspirieren, deinen eigenen Lebensweg zu gehen und dein Glück zu gestalten. Denn wer selbst zufrieden ist, tut auch seinem Umfeld etwas Gutes.

Bring deine Kinder mit, lass sie neue Freunde finden und spannende Abenteuer erleben - mit kompetenter Betreuung. Werde rundum verwöhnt und lass den Stress hinter dir im wunderschönen "Aphrodite Beach Hotel" direkt am Strand.

Auf diesem "Yoga-Urlaub plus" hast du die Möglichkeit, deine Gesundheit und Fitness mit Yoga zu stärken. Du wirst in den Workshops Anregungen erhalten, wie du mehr Glück, Erfolg, innere Kraft und Gelassenheit in dein Leben ziehen kannst. Wann warst du das letzte Mal so richtig glücklich und ausgelassen? Wie kannst du neue Kraft für den Alltag schöpfen? In welchen Lebensbereichen steht es an, mutig zu sein, aus Krisen zu lernen, Dinge zu verändern?

Anhand von Mentaltraining, Achtsamkeit und Meditation werden wir deinen Herzenswünschen auf die Spur kommen und Visionen entstehen lassen. Dazu gibt es Tanzen, Lachen, Lachyoga und Lebensfreude pur. Jeder Workshop kann auch einzeln besucht werden, die Teilnahme ist optional. Auf diesem Urlaub ist zudem Raum für Austausch, Gemeinschaft und Aktivitäten mit allen zusammen, z.B. Wanderungen und Ausflüge.

Während der Seminarzeiten wird Kinderbetreuung von einer kompetenten deutschsprachigen Kraft angeboten. Hier gibt es interessantes Wissen über Land und Leute, die Suche nach dem "Schatz von Zypern" und jede Menge Spiel und Spaß.

Empfohlenes Alter: 3 bis 11. Ausnahmen sind auf Absprache möglich, ebenso bei Geschwisterkindern.

Egal ob du alleinerziehend bist, allein mit Kindern kommen möchtest oder mit der ganzen Familie – jeder ist willkommen. Wenn dein/e Lebenspartner/in mitkommen möchte, ohne am Programm teilzunehmen, ist dies ebenfalls möglich.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag

Preis: € 795



Angela Mecking

ist Yoga-Lehrerin, Persönlichkeitstrainerin, Trainerin für Lachyoga und Stress-Management und Kommunikationsberaterin. Seit 2007 gibt sie Seminare zu Themen wie Berufung und Vision, Umgang mit Stress und Krisen, Übungen zum glücklich sein sowie Aus- und Weiterbildungen in Lachyoga. Seit 2009 organisiert und leitet sie Urlaubsreisen und –seminare, u.a. nach Mallorca, Indien, La Gomera, Bali und Korfu.