

Finde deine Basis – Finde deine Balance

8 – 15. April 2018

„ Wohin kommt man durch Yoga ?

Man hat sich von sich selbst entfernt,

und Yoga bringt einen zurück zu sich selbst.

Das ist alles “

T.K.V.Desikachar

In dieser Woche, im andalusischen Frühling, ist ausreichend Zeit und Gelegenheit für intensive Körpererfahrungen um durch präzise angeleitete Asanas, (Yogahaltungen) Atem - und Entspannungsübungen deinem Körper, und damit deiner inneren Balance wieder näher zu kommen.

Eine Woche Zeit, ganz für dich, um in der grünen Oase „ EL Morisco“ Abstand vom Alltag zu gewinnen und deinen Körper bewußt, von den Füßen bis zum Kopf, jeden Tag mit anderem Schwerpunkt, in eine ausgeglichene, stabile und gesunde Haltung und damit ins Fließen zu bringen.

Bewegung ist Lebenskraft und so entsteht eine ausgewogene Wohlspannung, die dir auch im Alltag Halt und Energie geben kann.



Seminarleitung:

Christine Menzelmann-Bork

Physiotherapeutin, Yogalehrerin und
Entspannungspädagogin

www.bewegt-und-entspannt-bielefeld.de

Seminar vom 8.-15. April 2018

Täglich morgens und am späten Nachmittag je ca 2 Std Yoga und Entspannung

(ausser am Donnerstag nachmittag, um Zeit für einen Tagesausflug zu haben)

Seminargebühr pro TN (max 12 TN) 295,- €

Unterkunft 7 Tage im halben DZ 625,- €

Einzelzimmerzuschlag 105,- €

Incl vegetarischer oder veganer Vollverpflegung, aller Getränke und Transfer am Sonntag vom und auch zum Flughafen Malaga (zwischen 7 und 20 Uhr)

Eigene Anreise !! (frühe Buchung ermöglicht oft günstigere Preis.)

Ich freue mich dich dabei zu unterstützen, deinem Körper und damit dir selbst wieder näher zu kommen.

Namaste Christine