

November in Andalusien mit Kundalini Yoga, Tanz & Stimme

Urlaub für Körper, Geist und Seele vom 25.11 – 02.12.2018

Freu dich auf eine Woche Auftanken vor der Weihnachtszeit, in der du Zeit für dich findest und dein Jahr langsam ausklingen lassen kann.

Die unterschiedlichen, entspannenden und Kraft aufbauenden Techniken des Kundalini Yoga werden dich unterstützen, ganz bei dir anzukommen. Durch Asanas, Atemübungen, das Chanten von Mantrén und Meditationen sowie Yoga Nidra, eine yogische Tiefenentspannung findest du schnell Zugang zum einfachen Sein, deiner Kraft und Mitte, sowie zur Freude und Leichtigkeit.

Der Kurs richtet sich an Anfänger sowie an Fortgeschrittene im Yoga oder Kundalini Yoga.

Als „Specials „ bieten wir in dieser Woche :

1x *MantraTanz* angeleitet mit anschließender „*MantraTanzBar*“
Freies tanzen nach verpoppter, freudiger Mantrén Musik.

Und 1x eine Einheit – „*Atem-Yoga & Stimme*“ – an.

Dabei geht es um die tiefe, regenerierende Atemkraft in dir, sowie das Experimentieren mit deiner Stimme, das Kennenlernen und Nutzen von Resonanz Räumen – ja, die Heilwirksamkeit deiner Stimme zu erfahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Täglich erwarten dich ca. 1 – 2 Stunden Yoga vor dem Frühstück in der Zeit von 8 – 10 Uhr.

Und 1-2 Stunden Yoga in der Zeit von 17 – 19 Uhr vor dem Abendessen.

An 2 Abenden werden die „Specials“ stattfinden.

Ein Tag wird ganz frei sein.

Zwischen den Yoga Einheiten wirst Du genug Zeit haben in der wundervollen Finca zu entspannen oder die Gegend zu erkunden.

Wir freuen uns auf Dich !



Nicole Lehmann - www.einfach-entspannt.eu

Natascha Dohmen – www.stimmtraining-hamburg.de

Preise: Kursgebühr 350,00 (320,00 Frühbucherpreis bis 31.12.17) + Übernachtung und Vollpension in der Casa 575,00€ DZ – 105 ,00€ EZ- Zuschlag

Mögest Du Dich verlieben
in Deine Schönheit, Deine Anmut, Deine Ehre,
Deinen Mut und Deine Stärke.

Yogi Bhajan