

# Lichtblick Yoga !



Eine der beglückendsten Erfahrungen auf dem Weg des Yoga ist die wachsende Verbundenheit mit dem **inneren Leuchten**, das in der Tiefe unseres Herzens darauf wartet, entdeckt zu werden. Jede achtsame Bewegung, jeder bewusste Atemzug sowie gesammeltes In-sich-Sein zielen darauf hin, sich für diese zauberhafte innere Dimension zu öffnen und sich ihr anzuvertrauen. Sie ist Quell freudiger Lebenskraft, schenkt

heilsamen Frieden und erfüllt uns mit innerer Gewissheit.

Die **lichtreichen Tage der Sommerzeit**, zusammen mit dem besonderen Licht Andalusiens spiegeln ganz besonders etwas von dem Glanz und der Freude, die wir im eigenen Inneren in uns tragen. Yoga hilft uns dabei, die Tür zu dieser inneren Erfahrung zu öffnen.

**Asana, Pranayama und Meditation** begleiten unsere Reise nach innen, bereichert mit Texten und Impulsen aus der Yoga-Philosophie. Wir werden täglich 2 x 90 - 120 Minuten üben: morgens vor dem Frühstück und nachmittags vor dem Abendessen.



## Kursleitung:

Astrid Klinski  
Yogalehrerin BDY/EYU unterrichtet  
Yoga seit 1986, in der Tradition  
Desikachar/Krishnamacharya (viniyoga)

*„Yoga ist für mich wie ein Tanz der Seele, wenn sich Körper, Atem und inneres Erleben zu einem Strom der Hingabe vereinen.  
Darin öffnet sich die Tür zum Unendlichen“*

**Preis:** € 245,00 für Frühbucher bis 31.12.2018,  
danach € 295,00

**Info und Anmeldung:** [www.yoga-astrid-klinski.de](http://www.yoga-astrid-klinski.de)