

Bewegt & Entspannt

Yoga ● Entspannung ● Physiotherapie

YOGA Ferien in Andalusien Finde deine Basis – Finde deine Balance

5 - 12. Mai 2019

„ 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 Yoga - und Entspannungserfahrungen**, um sich selbst wieder näher zu kommen.

Eine Woche Zeit, ganz für dich, um in der Oase der Casa „ El Morisco“ Abstand vom Alltag zu gewinnen, um von der Basis der Füße bis zum Scheitel, Yoga und Entspannung zu genießen, auf dem Weg zur eigenen Kraft.

Jeden Tag widmen wir uns, von den Füßen über das Becken, die einzelnen Bereiche der Wirbelsäule, bis zum Kopf, einem anderen Bereich des Körpers. Durch achtsames Wahrnehmen, bewußtes Atmen, Dehnen, Kräftigen und Entspannen des Körpers, kann am Ende der Woche eine ausgewogene Balance entstehen . Diese richtet uns auch im Alltag auf und gibt uns Halt.

So kann sich die innere Haltung positiv auf die äussere Haltung auswirken und umgekehrt.

KURSLEITUNG:

Christine Menzelmann-Bork (Jahrgang 1965, Mutter von drei Söhnen
Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Entspannungspädagogin



Mein Yogastil ist sehr von meinen beruflichen Erfahrungen, meiner Yogalehrer-Ausbildung bei Satya Yoga, meiner jahrelangen Iyengar Yoga Praxis und inzwischen auch vom Anti -Stress -Yoga bei Anna Trökes geprägt. Daher ist es ein sehr lebendiges, sehr präsent und damit sehr ausgewogenes Unterrichten mit wertschätzendem Blick auf die individuellen Themen jedes Einzelnen.

Yang und Yin -Yoga kommen gleichermaßen zum Einsatz....



Bewegt & Entspannt

Yoga ● Entspannung ● Physiotherapie

Am Vormittag wird einerseits präzise und kraftvoll z T mit Hilfsmitteln, wie Gurten, Blöcken und Yoga - Bolstern unterstützt, geübt und am Nachmittag der Focus mehr auf sanftes Üben und Pranayama und Meditation gelegt.

So ergibt sich im Ganzen ein sehr bewußtes und ausbalanciertes neues Körpergefühl, das uns wieder in unseren Körper bringt.

Ich freue mich darauf, sie / euch dabei zu unterstützen, euch in dieser Woche selbst ein wenig näher zu kommen.

Namaste Christine

Preise: 5.5.-12.5.2019

Kursgebühr 4 Std Yoga / Tag (2 mal 2 Std pro Tag, außer Donnerstagnachmittag)	295,-€
--	---------------

Unterkunft im halben DZ	625,- €
Einzelzimmerzuschlag	105,- €

Incl vegetarischer, auch veganer Vollverpflegung und aller Getränke (u.a. frisch gepresster, Wasser, O - Saft, warme Getränke auch Wein, Bier...

Eigene Anreise (frühe Buchung ermöglicht oft günstigere Flugpreise)

Gratis Transfer bei Ankunft und Abreise Sonntag zwischen 7 und 20 Uhr.

Weitere Info und Anmeldung unter: www.bewegt-und-entspannt-bielefeld.de