

# Fülle im Innen und im Außen

Hathayoga meets Kundaliniyoga

**22.- 29. September 2024**



## **mit Rosemarie:**

Sie liebt die Herausforderungen im Hathayoga und wird euch zeigen wie ihr Stabilität mit neuer Leichtigkeit erreichen könnt! Freudvoll und nach den Prinzipien des Anusarayoga werden wir anmutig durch die Yogastunden fließen, mit offenem Herzen und fröhlichem Gemüt.

## **und Elfriede:**

Sie liebt die Energiearbeit im Kundaliniyoga, um eine neue Weite des menschlichen Bewusstseins zu erzeugen und Begrenzungen aufzulösen. Mit energetischen Übungsreihen, Mantrien und Atemtechniken wird dieser Prozess unterstützt.

**Wir beide** vertiefen mit euch

täglich die yogische Praxis und stärken Körper und Geist. Wir verweben die Erkenntnisse aus dem Kundalini- und dem Hathayoga, um täglich in der Fülle der Natur aufzutanken, um das EINS SEIN neu zu erleben. Im Angebot sind 3h Stunden Yoga, ergänzt durch abendliche Meditation und Mantrasingen.

## **Wichtig:**

Es ist nicht entscheidend, wo du bisher DEIN Yoga praktizierst hast, denn Fülle ist für alle da. Was du brauchst ist ein neugieriger Geist und ein offener Blick für Yoga in der Vielfalt!

## **Aufwendungen und Leistungen:**

Übernachtung in Andalusien: €50 pro Nacht im DZ (€350), €60 pro Nacht im EZ (€420), Verpflegung in Andalusien: 7 x €35 pro Tag (Frühstück im Selbstmanagement in der Gemeinschaftsküche und Abendessen am Buffett Casa El Morisco) €245, Kursgebühr €450. Den Flug buchst Du selbst

