

Yoga zu zweit – eine paradisische Yogawoche in Andalusien 04.-11.09.2022



Ob Ihr als Paar zu uns kommt, als Lieblings-Verwandte oder Freundinnen und Freunde – entdeckt Euch selbst ganz neu spielerisch und leicht in einer Woche voller Partnerübungen beim Yoga zu zweit! Es geht um das Männliche und Weibliche in jedem von uns, das wir freudvoll erkunden, um Stabilität und Unterstützung. Du gehst auf Entdeckungstour, um Vertrauen zu erleben, gemeinsam zu experimentieren, zu lachen und eine neue Weite in Dir zu entdecken. Enge und Unsicherheit verwandeln sich in Miteinander und Stabilität, die wir in den Alltag mitnehmen. Es gilt, deine eigenen Grenzen und die des anderen zu bemerken und Hilfe anzunehmen, wenn es für Dich wichtig und richtig ist. So öffnest du mit Rückbeugen dein Herz, lernst dich in Vorbeugen hinzugeben und kannst mithilfe von Hüftöffnern belastende Emotionen loslassen. Zu zweit erlebst du eine völlig neue Dynamik und Intensität des Yogas, und es gelingt leichter, die eigenen Grenzen zu erweitern.

Unterkunft: Die Casa el Morisco ist ein paradisischer Ort am andalusischen Mittelmeer – ein Ort für Lebendigkeit und Fülle. Du kannst dort über Elefantengras laufen, in der Hängematte baumeln oder im Meerwasserpool chillen. Über den gesamten Tag steht ein üppiges Buffett für das leibliches Wohl zur Verfügung – vegetarisch, mit einem Schuss spanischer Würze.

Lehrerinnen: Zwei erfahrene Yogalehrerinnen begleiten dich mit einer Kombination aus Hatha- und Kundalini Yoga auf der Reise zu dir selbst. 2x täglich gibt es die Yogaeinheiten, jeweils vor dem Frühstück und vor dem Abendessen, der Rest des Tages steht dir zur freien Verfügung.

Kosten: Woche im DZ mit Vollpension + Flughafentransfer für 650,00 €
Seminarkosten pro Person 300,00 €
Der Flug nach Malaga ist selbst zu buchen.

Anmeldung: ab sofort unter: info@heilkunst-yoga.de (Doppelzimmer begrenzt)

