

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 praktiziert 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 im DZ incl Frühstück im Eigenmanagement und Abendessen in der Casa 595,00 €, im EZ 665,00 €, Kursgebühr €450. Den Flug buchst Du selbst. (Bei Bedarf kann das Frühstück dazu gebucht werden.)

