



14. -16. Oktober 2022 - Arts and Movements, Darry a.d. Ostsee

In Verbindung gehen durch Yoga und Meditation

Wie unterscheidest Du Dich von deinen Mitmenschen? Was macht Dich einzigartig? Sind es nur die zahlreichen äußerlichen Merkmale? Oder nicht auch deine besonderen Charaktermerkmale? Diese tausendfachen, unendlich vielen Unterschiedlichkeiten machen uns aus als Menschheit. Und trotzdem gibt es da diese Sehnsucht nach Verbindung. Haben wir sie gefunden, sind wir in diesen Momenten oft am glücklichsten.

In diesem Seminar nutzen wir das Chakrensystem, um diese Verbindungen herzustellen – mit uns selbst, mit unserem Nächsten, mit der Natur und dem Meer. Dieses Einswerden führt uns zu Klarheit und Weisheit. Es sind die Kennzeichen des 7. Chakra „Sahasrara“, des Kronenchakras, dem dieses Wochenende gewidmet ist

Mens sana in corpore sano - Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper

Durch praxisorientierte Übungen und bewährte Methoden aus den Bereichen Yoga, Meditation, Gruppen- und Aromatherapie erhältst du eine konkrete Anleitung zur Harmonisierung deiner Chakren und zur Aktivierung deines Energieflusses, um die Wonne zu spüren, die in der Verbindung all deiner Wesensanteile liegt.

Ort Das Seminarhaus Arts and Movements in Darry-Panker liegt eingebettet in die sanften Hügel der schleswig-holsteinischen Schweiz. Die Ostsee ist nur wenige Minuten mit dem Auto entfernt. www.arts-and-movements.de

Kosten Das Yogaseminar kostet €180 (Frühbucherpreis bis zum 07.08.22: €160), Zzgl. Übernachtung inkl. vegetarischer Vollverpflegung: EZ €230, DZ €200

Leitung Stephanie Brauch unterrichtet Yoga seit 16 Jahren. Außerdem bildet sie Yogalehrer:innen aus und weiter. Sie ist diplomierte Betriebswirtin und Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Anmeldung und Information: 0171 650 38 29 oder info@schneidersitz.de

Programm

(vorbehaltlich notwendiger Änderungen)

Freitag, 14.10.2022

16.00 Uhr Anreise, Zimmerbelegung
17.00 Uhr Begrüßung und Einführung in das Seminar
17.30 Uhr Yoga
19.00 Uhr Abendessen
20.30 Uhr Entspannung und Meditation

Samstag, 15.10.2022

07.00 Uhr Yoga und Meditation
09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Seminar, Meditationswege, Gruppenübungen
13.00 Uhr Mittagessen
17.00 Uhr Yoga
18.30 Uhr Abendessen
20.30 Uhr Body Scan

Sonntag, 16.10.2022

07.00 Uhr Yoga und Meditation
09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Breathwalk am Strand
12.15 Uhr Mittagessen
13.30 Uhr Seminarabschluss
14.30 Uhr Abreise

