Sense - Flow - Love

Yoga & Erholung für Frauen auf Korfu

17.05.2014 - 24.05.2014

mit Marion Herrmann-Gorzolka und Christiane Thomaßen

Genießen mit allen Sinnen, fließen in der Bewegung, verbinden mit dem was ist und wird: eine Woche für uns am Strand, am Meer, in der Sonne.

spüren – sehen – hören – riechen – schmauen* (schmecken und kauen)– verbinden – bewegen - ausruhen

Marion ist Yogalehrerin und Trainerin für Stressbewältigung (www.yoga-fuerdich.de).
Körper und Geist in harmonische und achtsame Bewegung bringen, dehnen, fühlen, eigene Grenzen erkennen und wahren. Und zur Ruhe kommen. Die Freude der Bewegung spüren. Den Atem in jede sauerstoffsuchende Zelle bringen. Den Geist in geführten Reisen und innerer Stille zur Ruhe und zum Ankommen begleiten.
Für Anfängerinnen und Geübte.

Christiane ist Heilpraktikerin (www.heilpraktikerin-mönchengladbach.de).
Kleine Aufstellungssequenzen, die den Fähigkeiten, Freuden, dem Glück und der eigenen Stärke gewidmet sind, werden in die Woche eingewoben. Aktivieren der Akupunkturpunkte (Klopfakupunktur), um Ruhe und Zufriedenheit einen leichteren Fluss zu geben.

Massagen mit Ölen der Aromatherapie Füße – Hände – Nacken – Gesicht, die wir uns gegenseitig schenken, Tanzen, Singen und Bewegen offenen Yogaraum mit Meerblick, sich tragen lassen im Meer – selbst und von der Gruppe -, Lagerfeuer am Strand: ausruhen, freuen, lachen, erzählen, aufladen.

Wir planen auch freie Zeit: einen halben Tag zum Erobern der Insel und einen halben Tag zum geführten Wandern über die Insel. Nie ein Muss, immer ein Kann.

Genuss - Freude - Entspannung

Buchung unter: www.yogareisen-korfu.de

Kosten: ca. 800,00 - 1200,00 je nach Zimmerwunsch und Flugpreis zu buchen unter:
www.yogareisen-korfu.de/yoga-erholungswoche-2014.html