

www.iriskoppent.at

ein tauchen in die tiefen des körpers
- dorthin wo die stille ... offenbart -
unerwartetes
vergessenes
bewegendes
gelassenheit
freude

YOGA Retreat 12. - 19. September 2021
Kleebauernhof im Mühlviertel

NATUR des ATEMS - ATEM der NATUR

Die Natur des Atems - der Atem der Natur

Yoga Retreat 12. -19. September 2021 am Kleebauernhof im Mühlviertel

Rhythmen • Einatmen & Ausatmen • Leben Lebendiges aufnehmen • ins Leben eintauchen • verebben

Wenn der ganze Körper zu atmen beginnt, das Potenzial des Atems in seiner Ganzheit entdeckt, ergreift, bewegt, in den unvermeidbaren Ausdruck bringt, entsteht ein Prozess des Klärens, Vitalisierens, Regenerierens. Atemformen und Meditationstechniken der alten Kulturen in ihrer Wirkungsweise immer schon bekannt, sind nun neurophysiologisch und neurowissenschaftlich belegt.

Sie sind fundierte Regulation unseres vegetativen Nervensystems, das zuständig ist für unseren Regelmechanismus des Stress- & Angstabbaus, der Selbsthygiene, sowie der Empfindung für Verbundenheit und sozialem Begegnen. In fordernden Zeiten wie diesen, oft mit Erstarrung unseres Nervensystems durch digitalen Input, ist der bewusst regulierbare Atemfluss eine äußerst wirksame Medizin.

Die Natur mit ihrem Spiegel der Rhythmen, im Draußen sein, erdnah, wassernah erleben & spüren ist natürliches Remedium.

Scaravelli Yogapraxis, Atemtechniken, stille & bewegte Meditationen im Drinnen und Draußen, individuelle Rhythmen der Selbstfürsorge, die es bedarf, werden die Tage gestalten.

Sat * Chit * Ananda

Leitung: Iris Koppelent

Lebt Und arbeitet als Yogalehrende & Body.Coach in Wien. Aus- und Fortbildungen in CranioSacraler Therapie, Shiatsu, Continuum Movement, Svastha Yogatherapie®, Healing through Vagus Nerve nach Dr. Arielle Schwart®, Conscious Body® ISP Integral Somatic Psychology®/Trauma Arbeit nach Raja Selman.

Langjährige Erfahrung zunächst als Physiotherapeutin, dann immer mehr als Körper-Therapeutin in eigener Praxis und freischaffende Tänzerin - in der ganzheitlichen Körperarbeit.

<https://yoga.wien>

„Wirf dein Herz über den Zaun & spring` ihm nach!“

Information & Anmeldung unter <https://www.indigourlaub.com/d/natur-des-atem/>