

eintauchen in die tiefen des körpers

unerwartetes
vergessenes
bewegendes
gelassenheit
freude

- dorthin wo die stille ... offenbart -

YOGA RETREAT KÖRPERGESCHICHTEN.KÖRPERWEISES

Donnerstag 30.5.2019 / 15h - Sonntag, 2.6.2019 / 13h

Yoga als Erkennen der ursprünglichen Natur

Der Körper in seinem Ausdruck, seiner Beweglichkeit, seiner Haltung manifestiert die Erfahrungen unserer Lebensgeschichten. Manches ist uns direkt und bewusst zugänglich,

Vieles jedoch in der Tiefe und im Unbewussten, an „Orten der Sicherheit“, gespeichert.

Yoga ermöglicht ein feines sensibles Ent-Decken und Lösen dieser tiefen Schichten, ein Zugänglichmachen der eigenen Körpergeschichte, wie auch ein weises Erkennen von Gesundem darin. Im Spiel des sinnlichen Wahrnehmens werden innere Haltungen in äußeren Haltungen / Asanas einsichtig, klare anatomische Beschreibungen, sowie „hands-on-work“ geben Raum und Zeit, die Qualität im Üben des Yogas zu entdecken.

Im integeren Körperzu Hause entsteht neue unverbrauchte Kreativität, Intuition, Freiheit eines wachen Geistes. Neue Blickwinkel & Perspektiven fürs Leben.

Vertiefendes Yoga, Körperarbeit, Meditation & Gehmeditation, sowie das sinnliche Einbeziehen der Natur werden die „Reise dieser Tage“ gestalten.

Entschleunigen - Vertiefen - Innehalten - Neuordnen

Kosten: € 510.- "early bird" bis 31.3.2019 p.P. / DZ / HP incl. Seminarkosten
€ 540.- ab 1.4. 2019 / EZ Zuschlag € 45.-

Ort: Villa Sonnwend / Kalkalpen Nationalpark / OÖ
www.villa-sonnwend.at

Information unter www.iriskoppelent.at / lebensart@iriskoppelent.at

Anmeldung & Buchung unter

<https://www.indigourlaub.com/koerpergeschichtenkoerperweisesyogaalsheimkommen/>

Leitung: IRIS KOPPELENT

Lebt und arbeitet als Yogalehrende und „body.coach“. Aus- und Fortbildungen in CranioSacraler Therapie, Shiatsu, Continuum Movement, Svastha Yogatherapie®, Integral Somatic Psychology®, Conscious Body

Langjährige Erfahrung - zunächst als Dipl. Physiotherapeutin, dann immer mehr als Körper-therapeutin in eigener Praxis und freischaffende Tänzerin - in der ganzheitlichen Körperarbeit mit Kindern und Erwachsenen.

