



space



air



fire



water



earth

photo by Chris Sardegna

Auszeit am Meer

mit Yoga, Tanz & Meditation
durch die Elemente zu Dir selbst
1.-8. August 2024

Eine kurze Beschreibung der Praktiken die Dich erwarten:

Kundalini Yoga mit Romana und Dominic

Kundalini Yoga gilt als die Urform des Yoga. Hier findest du alle ursprünglichen, ganzheitlichen Aspekte des Yoga. Es ist eine Wissenschaft, die an den 7 Chakren (Energiezentren des Körpers) und der Aura des Menschen arbeitet. Es spricht den Energiefluss im Körper an. Dieser funktioniert auf einfache Art und Weise: entweder beherrschst du ihn oder er beherrscht dich. Entweder stehst du über der Energie und schwimmst auf ihr, oder du bist unter der Energie und sie überschwemmt dich. Beim Kundalini Yoga lernst du, deine Energie zu steuern, sie zu erfahren und ein Gleichgewicht im Körper zu erzielen.

Bringe deinen Körper in Einklang mit deinem Geist und lerne wieder auf die Stimme deines Herzens zu hören.

In jeder Yogaeinheit verbinden wir Körperübungen (Kriyas, Asanas), Meditation, Gesang (Mantras), bestimmte Handhaltungen (Mudras), Stille (Tiefenentspannung) und Austausch miteinander.

Kundalini Yoga bringt dich zu dir Selbst, deinen Potentialen, deiner unglaublichen Größe und Schönheit. Heile dich selbst mit Kundalini Yoga!



space



air



fire



water



earth

photo by Chris Sardegna

Meditation mit Romana und Dominic

Mit Meditations-Techniken bekommst du ein Mittel in die Hand, dass es dir ermöglicht, Verhaltensweisen und gedankliche Muster zu ändern. Durch das Meditieren beeinflusst du dein Unterbewusstsein und kannst unliebsame Muster verändern. Meditation dient zur Kontrolle und Überwindung der Gedankenwellen, wodurch die Seele zu leuchten beginnt. Sie bewirkt eine Kommunikation zwischen dir und deinem Geist, und zwischen deinem Geist und deinem Körper. Dadurch wird der Stirnlappen des vorderen Gehirns entwickelt, der deine Persönlichkeit steuert. Meditation stimuliert durch Verwendung von Mantras den oberen Gaumen, der das vegetative Nervensystem und die Impulse von Stammhirn und limbischem System kontrolliert. Du schulst deinen neutralen/meditativen Geist. Damit die Seele die Kontrolle hat und nicht der Verstand. Unser Verstand ist ein goldenes Werkzeug, das bedient werden will. Die Sprache der Seele ist unsere Intuition.

Durch das Meditieren stärkst du deine Intuition und lernst wieder auf die Stimme deiner Seele zu hören. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass durch Meditation, Stress, Frustration, Depression und Schmerz reduziert werden können, während die Zufriedenheit wächst. Ebenso die Geduld, und die Fähigkeit zur Akzeptanz und dem Mitgefühl. Auch wenn du das Gefühl hast, du sitzt nur rum und nichts passiert, kannst du dich darauf verlassen, dass Meditation und Achtsamkeit etwas bewirken können.

Es gibt vielfältige Arten von Meditationen. Wir werden folgende praktizieren:

Bewegungs-Meditationen, Mudra Meditationen, Mantra Mediationen, Atem Meditationen, geführte Meditationen, und stille Meditation.

Der Beste Weg etwas über Meditation zu erfahren ist zu meditieren, nicht nur darüber zu reden.



space



air



fire



water



earth

photo by Chris Sardegna

5Rhythms® mit Oliver

Der Tanz der 5Rhythms® ist eine dynamische Meditation in der Bewegung. Sie lehren Dich, dass alles Leben Energie in Bewegung und im Wandel ist und unterstützen Dich feste Vorstellungen zu befreien und loszulassen.

Der tiefe meditative Tanz kann tausende Geschichten erzählen. Beim Tanzen durch die Rhythmen kannst Du Dein ganz persönliches und freies Bewegungsvokabular entdecken, das in unerwarteten kreativen Ausdrucksarten verwurzelt ist - gefühlvoll, inspirierend und sehr persönlich.

Durch Deine Bewegung innerhalb der 5Rhythmen kannst Du Wahrnehmungen und Erinnerungen auf- und nachspüren und Deine Instinkte und Intuition wieder entdecken. In alle Ebenen Deiner Körperlichkeit einzutauchen, ermöglichst Dir Deine Wahrnehmung, Emotionen, Ängste, Freuden und Ekstasen kreativ auszudrücken. Sie verbinden Dich wieder mit dem Zyklus von Geburt, Tod und Erneuerung und mit dem Geist aller Lebewesen.

Sie führen Dich in die Weisheit Deines Körpers und entfesseln die dynamische Heilkraft der Bewegung.

In dem Kreislauf oder WAVE der 5Rhythmen wird der Körper zu Deinem spirituellen Weg.

In dieser Woche widmen wir uns in jeder Bewegungsmeditation einem der 5 Rhythmen (Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical, Stillness) die in ihrer Qualität den 5 Elementen und in ihrer Energie den 5 essentiellen Chakren entsprechen.

So verbindest Du die Praktiken des Yogas, der Meditation und der Bewegung zu einer tiefen Symbiose. Wir tanzen intuitiv und frei am Strand und verbinden uns mit allen Elementen, dem Sand, den Wellen, dem Wind, der Sonne und der Stille der Natur. Entdecke Deine innere Stimme und lausche Deiner wahren Natur.



space



air



fire



water



earth

photo by Chris Sardegna

Energy Dance mit Jeanette

Raus aus dem Kopf - rein in den Körper! (Tanz der Elemente im Flow)

In einem ENERGY DANCE® Workout spielen eine Vielzahl einzelner Komponenten harmonisch und synergetisch zusammen. Diese Komponenten bestehen aus einer Aufwärmphase, Standstretching, Intensivierungsphase und Bodenarbeit.

Durch kleinschrittige Bewegungsveränderungen die sich im Fluß der Musik heraus entwickeln, lässt du deine Energy tanzen.

Mit den abwechslungsreichen, rhythmisch-dynamischen Bewegungsabläufen zur Musik erdest du dich, lässt den Alltag und Verspannungen los, lockerst dich und bringst dich in den Körper und ins spüren hinein.

Durch die besondere Art der Bewegungsvermittlung musst du dir keine komplizierten Schritte merken, keine Takte zählen und auch keine Bewegungsabläufe einüben. Alles was das unmittelbare Mittanzen erschwert, entfällt. So gibt es keine Frusterlebnisse, kein vergleichendes Konkurrenzdenken, keinen inneren Zwang zur Außendarstellung.

Die Aufmerksamkeit ist damit frei, sich ganz auf das unmittelbare Erleben des eigenen Körpers in der Bewegung zu richten. Die Anleitung findet direkt während des Tanzes statt, dies ermöglicht es dir, entspannt zu folgen, ohne den Blick permanent nach vorn gerichtet zu haben. Tauche ein in eine Welt von Musik und Bewegung, genieße und erlebe dich selbst in dieser intensiven und umfassenden körperlichen Aktivität und hab Spaß dabei. Der Alltagsstress fällt ab, Spannungen lösen sich.



space



air



fire



water



earth

photo by Chris Sardegna

Auszeit am Meer

Wochenplan 2024

Sonnenaufgang 6:30

Sonnenuntergang 20:30

ERDE Donnerstag 1.8.	ERDE Freitag 2.8.	WASSER Samstag 3.8.	FEUER Sonntag 4.8.	LUFT Montag 5.8.	ÄTHER Dienstag 6.8.	ALLE ELEMENTE Mittwoch 7.8.	ALLE ELEMENTE Donnerstag 8.8.
	6:30-8:30 Uhr Yoga am Strand mit Romana		6:30-8:00 Uhr Tanz am Strand mit Oliver		6:30 - 7:30 Uhr Meditation am Strand mit Romana		6:30-8:30 Uhr Yoga am Strand mit Dominic
	10:30-12:00 Uhr Tanz mit Oliver	10:30-12:00 Uhr Tanz mit Jeanette	10:30-12:30 Uhr Yoga mit Romana	10:30-12:30 Uhr Yoga mit Dominic	10:30-12:30 Uhr Yoga mit Romana	10:30-12:00 Uhr Tanz mit Jeanette	10:30-12:00 Uhr Tanz mit Oliver
15:00-18:00 Uhr Ankommen Tanz + Yoga + Meditation ALLE							13:00-14:00 Uhr Abschluß ALLE
		19:00-21:00 Uhr Yoga mit Dominic		19:00-21:30 Uhr Tanz mit Jeanette		19:00-21:00 Uhr Yoga mit Romana	
	21:00-22:00 Uhr Meditation mit Dominic				20:00 - 21:30 Uhr Wave am Strand mit Oliver		