

Zeit:

27. 08. - 03. 09. 2022

Ort:

Zentrum Philoxenia an der Südküste von Kreta bei Plakias: Westlich vom Ort liegt das Hotel Souda Mare in unmittelbarer Umgebung der ruhigen Souda Bucht. Hier laden idyllische Strände mit kristallklarem Wasser zum Baden ein. Das kleine Hotel mit 17 Zimmern liegt eingebettet in der imposanten Landschaft, hat eine Terrasse über den Weiten des Meeres und eine Grünanlage mit Palmen. Yoga üben wir in einem schönen Gruppenraum, auf einer überdachten oder einer runden feien Fläche an 5 Tagen je 4 -5 Stunden. Ausführliche Beschreibung unter www.inside-travel.com

Kosten:

820.- € Komplettpreis vor Ort im Doppelzimmer mit Kursgebühr, 7 Übernachtungen Philoxenia Frühstücksbüfett, 5 mehrgängige, vegetarische, mediterrane Abendessen (gerne auch vegan) und Flughafentransfer an Samstagen ab/bis Heraklion;

Nicht im Preis enthalten: Flugkosten
Einzelzimmerzuschlag:
140.- € für die ganze Woche

Buchung über:

info@inside-travel.com, Tel. 0049(0)8071-2781
Ferien-Seminar: Yoga - Tanzen - Singen
Kurs Nr.: KRE 10

Zusatzangebote:

Ein ganzer Tag steht zur freien Verfügung.
Es kann ein Ausflug organisiert werden.

Renate Luz

Yogalehrerin
unterrichtet seit über 20 Jahren Hatha-Yoga
umfangreiches Kursangebot in Freising und München.

Aus dem Studium der Landschaftsarchitektur und der langjährigen Arbeit als Umweltpädagogin wuchs die Verknüpfung "Mit Yoga zu tiefer Naturerfahrung".

Im Vordergrund steht der Sonnengruß - eine Energiequelle für Körper, Geist und Seele - am liebsten im Freien geübt.

Mit Lust und Leidenschaft singen, chanten, tönen und dabei innere Welten erschließen - das wirkt ansteckend. Von Kindheit an werden diese musischen Fähigkeiten weiterentwickelt.

Das Interesse an der Traumarbeit (Lehrzeit bei G. Feyler und T. Engler) wird seit vielen Jahren durch die Leitung einer Traumgruppe vertieft.

Die Verknüpfung dieser Themen entsteht bei Yogaseminaren in der Toskana und auf Kreta.



Yoga Tanzen - Singen



entspannen - erholen - sich wohlfühlen

Urlaubswoche auf Kreta

Südküste bei Plakias

mit Renate Luz, Yogalehrerin

27.08. - 03.09.2022

Zum Klang der Wellen tauchen wir ein in den Ort der Kraft im Süden Kretas. Schritt für Schritt lassen wir alle Herausforderungen des Alltags hinter uns und genießen Schönheit und Stille des Augenblicks.



In den Yogastunden wird großer Wert auf Tiefenentspannungen gelegt, die den aufbauenden Übungsteil umrahmen. Dabei wird individuell auf die TeilnehmerInnen eingegangen, es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Jeder kann in den bunten Übungsablauf einsteigen, sich den Rücken stärken und den Energiefluss im Körper erhöhen. Unterstützend wirkt ein bewusster Umgang mit dem Atem - eine besonders intensive Erfahrung in der reinen Meeresluft! Insgesamt steigern wir die Beweglichkeit, das körperliche Wohlbefinden und erwecken immer mehr das eigene Potential.

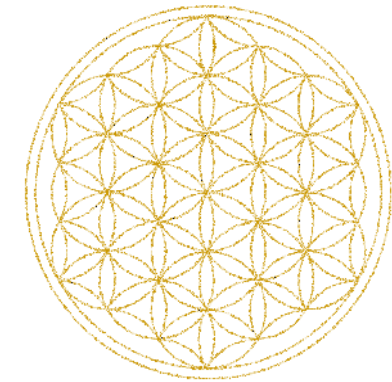
Öffnen wir die Herzen über Tönen und Singen von Mantrén und spirituellen Liedern aus aller Welt. Dazu werden wir ab und zu den geschützten Gruppenraum verlassen und am Strand zusammen sitzen. Melodien und kleine Instrumente können gerne mitgebracht werden. Freies Tanzen und einfache Schrittfolgen öffnen neue Wege, uns selbst zu begegnen. Bewegungsmeditationen und Zeiten der Stille runden den Tag ab.

Es besteht die Möglichkeit, Einzelgespräche über persönliche Anliegen oder zum Erkennen eigener Träume zu führen. Nutzen wir alle kreativen Wege zusammen mit der heilsamen Wirkung der Natur, um miteinander in Freude und Gelassenheit zu SEIN.



Ich bin gewahr
bin hier
bin gelassen
bin frei
ich bin geliebt
bin stark
ich bin heil

Mantra



Seminarleitung und Information:

Renate Luz

Carl - Dettenhofer - Str. 20

85356 Freising

Tel.: 08161/ 91640

renateluz@posteo.de