

Eine Yogareise kann uns als Zeit des Rückzugs in die Natur und ins eigene Innere die Möglichkeit geben, mithilfe von Yoga und Achtsamkeit Kraft zu tanken und uns -wie die Natur selbst- neu zu entfalten und neu zu erblühen. Die Reise geht ins Bergische Land, wo wir für vier Tage gemeinsam verweilen, um Yoga und Achtsamkeit zu praktizieren, um in Gemeinschaft zu sein und den Frühsommer in der Natur in vollen Zügen zu genießen. In der Nähe der Dhünntalsperre, wird uns das wunderschöne Seminarhaus Unter Linden beherbergen.

Mit täglichen, gemeinsamen Yogastunden, die bei gutem Wetter teilweise in der Natur stattfinden werden, mit Übungen und Impulsen aus der Praxis der Achtsamkeit sowie mit Meditationen wollen wir frische Energie tanken und das innere Erblühen bewusst erleben und nach außen bringen. Körper, Geist und Seele sollen dabei gleichermaßen genährt werden.

Die Praxis des Achtsamkeitsyogas ist für Anfänger*Innen ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene. Die Yogastunden sind als Einladung zu verstehen, sich selbst mit allen körperlichen Möglichkeiten und Grenzen auf freundliche Weise zu begegnen und mit den eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu spielen. In jeder Yogastunde darf experimentiert und entdeckt werden, um auf diese Weise in Kontakt zu kommen mit dem Körper und dem eigenen inneren Kern, jenseits von einengenden Mustern und Handlungsweisen.



Das Seminarhaus UNTER LINDEN liegt inmitten der sanften Hügellandschaft des Bergischen Landes und ist umgeben von Wiesen und Grün. Etwa 60 Minuten von Bonn entfernt, bietet die ehemalige Dorfschule nach einer liebevollen Restaurierung 15 individuell gestaltete, helle Zimmer, wahlweise Einzel- oder Doppelzimmer, jeweils mit Bad. Die Dhünntalsperre ist fußläufig zu erreichen, so dass sowohl kleinen Spaziergängen als auch längeren Wanderungen nichts im Wege steht. Ein großer, heller Gruppenraum mit Blick ins Tal und eine Wiese neben dem Haus stehen uns für unsere Yogapraxis zur Verfügung. In den Pausen und an den Abenden können wir uns draußen unter den Linden oder in der Sofaecke des Aufenthaltsraumes zusammenfinden. Auch eine Sauna steht uns zur Verfügung!

Kulinarisch werden wir von einer ayurvedischen Köchin verwöhnt, die uns mit saisonaler und regionaler Küche auf Basis des Heilwissens von Ayurveda bekochen und verwöhnen wird.

Kursleitung:



Brigitte Mailänder

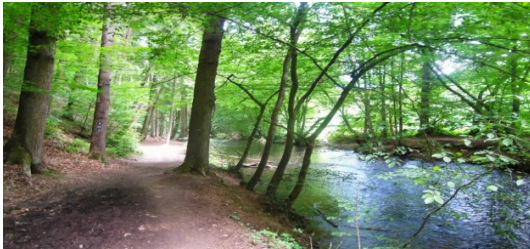
Yogalehrerin YA

Achtsamkeitstrainerin (MBSR)

achtsamkeitsbasiertes und systemisches Coaching

www.mbsr-bonn-koeln.de

Yoga, Meditation und Achtsamkeit begleiten mich seit meiner Jugend. Sie waren und sind mir ständige Begleiter und unterstützen mich in meinem Leben. Meine Erfahrungen mit anderen Menschen teilen zu dürfen ist mir eine große Freude. , mit meiner Begeisterung andere Menschen anzustecken, ein besonderes Freude.



Termin: Donnerstag., den 03. Juni
(Fronleichnam)) bis
Sonntag, den 06. Junii 2021

Anmeldung: Die Anmeldung ist ab sofort
möglich bei Brigitte Mailänder
unter 0228-97479570 oder
0178-5216546; per mail unter
www.mail@mbsr-bonn-koeln.de

Kursort: Seminarhaus Unter Linden
Heister4
42929 Wermelskirchen-Dhünn

seminarhaus-unterlinden.de

Kosten: für den Kurs mit täglichen
Meditationen sowohl am frühen
Morgen wie auch vor dem
Schlafengehen und täglicher
Yogapraxis am Vormittag und
am Spätnachmittag oder Abend:

200€ für Frühbucher bis zum 31.01. 2021,
danach 220€

Hinzu kommen die Kosten für Übernachtung
und Verpflegung

Übernachtung inkl. ayurvedischer Vollpension
pro Tag und Person
79,70 € im EZ mit Bad
94,70 € im DZ mit Bad

Wie das blühende Leben!

Yoga-Reise im
Frühsommer 2021 ins
Bergische Land

mit Brigitte Mailänder