

Diese Auszeit in der Natur ist eine Gelegenheit innezuhalten, um an einem schönen Ort in der Natur des Bergischen Landes Kraft und Lebensfreude zu tanken. Für drei Tage werden auch in diesem Frühjahr gemeinsam im wunderschönen Haus UnterLinden verweilen, um gemeinsam Yoga und Achtsamkeit zu praktizieren, um in der Gemeinschaft Leichtigkeit zu erfahren und den Frühling in der Natur in vollen Zügen zu genießen.

Mit täglichen, gemeinsamen Yogastunden, bei gutem Wetter teilweise in der Natur, mit Übungen und Impulsen aus der Praxis der Achtsamkeit, mit Tanz und mit Meditationen wollen wir uns Zeit nehmen für uns selbst und Körper, Geist und Seele dabei gleichermaßen nähren.

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. Auf diese Weise können wir wieder in Kontakt kommen mit unseren Kraftquellen und mit unserem eigenen inneren Sein, 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 mit vegetarischer, saisonaler und regionaler Küche verwöhnt. Auch Getränke werden uns jederzeit zur Verfügung stehen.

Kursleitung:



Brigitte Mailänder

Yogalehrerin YA

Achtsamkeitstrainerin (MBSR)

achtsamkeitsbasiertes Coaching

Ausbildung zur Körpertherapeutin

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 Anliegen.



Termin: 27. - 29. Mai 2022
(Fr. 17h - So. 14h)

Auskunft: erteile ich gern telefonisch oder per mail (siehe unter Anmeldung).

Anmeldung: Die Anmeldung ist ab sofort möglich bei Brigitte Mailänder unter 0228-97479570 oder 0178-5216546 oder per mail mail@mbsr-bonn-koeln.de
Der Frühbuch-Rabatt gilt bis zum 31.12.2021

Kursort: Das Seminarhaus **UnterLinden**
Heister4
42929 Wermelskirchen-Dhünn

seminarhaus-unterlinden.de

Programm: Ein abwechslungsreiches und vielfältiges Yogaprogramm mit Achtsamkeits- und Yin- Yoga, mit Yoga-Nidra und Übungen aus der Achtsamkeitspraxis des MBSR, Meditationen sowie Atemübungen und meditativer Tanz erwartet uns.

Kosten: **140€** für Frühbucher*innen bis zum 31.12.2021, danach **160€**.

Hinzu kommen die Kosten für zwei Übernachtungen und Voll-Verpflegung inkl. der Getränke insges.194€ im EZ mit Bad insges.163€ im DZ mit Bad
Zahlung separat ans Haus

Ruhe & Gelassenheit

finden

Yoga-Reise

ins Bergische Land

im Frühjahr 2022

mit Brigitte Mailänder