

Yoga trifft Kunst

21.Mai 2022

„Auszeit...Seele baumeln lassen“



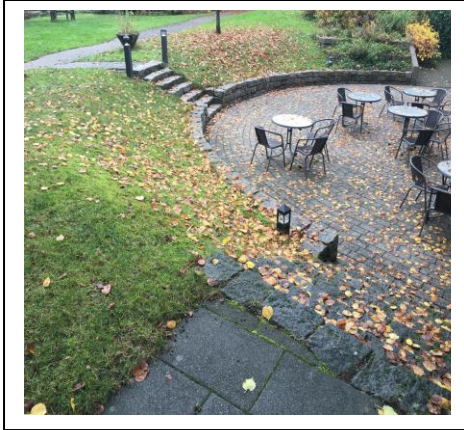
Deine Kräfte sind jederzeit zugegen.

Wie die Natur nach dem Winterschlaf darauf wartet von der Sonne wachgeküsst zu werden, so warten auch Deine Talente & Stärken darauf sich voll und ganz entfalten zu dürfen.

In diesem Retreat im schönen Tagungshaus Thomashof bietet sich Dir nun die Möglichkeit dazu.

Während das wohltuende Yoga Deinen Körper & Deinen Geist erdet und wie eine Wurzel für innere Stabilität sorgt, so vermag die sprudelnde Kreativität Deine Vielfältigkeit und Buntheit ans Tageslicht zu bringen.

Beides bereichert Deinen Alltag. Das Eine gibt Dir Zeit zu entspannen, zu zentrieren das Andere Deine Schöpferkraft zu aktivieren, Gestalter zu werden.



Unser Domizil für dieses Event ist das Tagungshaus „Thomashof“ in Karlsruhe Durlach.

Es befindet sich in schöner Lage, gut zu erreichen und trotzdem in der Natur.

Gerne kannst Du Dich unter <http://www.thomashof.de> schon mal umsehen!

Damit Du weißt was zeitlich ungefähr auf Dich zukommt hier kurz der Ablauf...(kleine Änderungen behalten wir uns vor)

Vormittags 9.00 Uhr

Gemeinsame Begrüßung mit kleinem Brezelfrühstück und Obst im Tagungsraum „“.

- *Sanfte Yogaeinheit zum Einstieg*
- *Erste kreative, künstlerische Gestaltung*

Mittagessen & kurze Pause 12.00 Uhr- 13.00 Uhr

- *Zweite kreative, künstlerische Gestaltung*
 - *Naturimpuls*

Kaffee & Kuchen 14.30 Uhr- 15.00 Uhr

- *Yoga*

Nachmittags /Abends 16.30 Uhr – 17.00 Uhr

Gemeinsamer Abschluss

Für die Yogaeinheit benötigst Du bequeme Kleidung, warme Socken, eine rutschfeste Matte, kleines Kissen, Decken und evt. Yogablöcke. Zum künstlerischen Werken wäre ein Malkittel (altes Hemd) ganz gut. Außerdem ein Mäppchen mit Holzfarben, Schere und Kleber.

Das Gesamtpaket „Yoga trifft Kunst“ liegt bei 145,00€ pro Person.
Darin enthalten:

- Yogapraxis, Pranayama, Chakra Meditation mit Affirmationen
- Kreativimpulse inkl. Materialien (Leinwand, Farbe...)
- Verpflegung (Obst, Brezelfrühstück, Mittagessen, Kaffee & Kuchen und Kaltgetränke im Seminarraum)

Seminarleitung :

Michaela Essig- Eckhardt (Yoga) www.yogaraum-pfinztal.de

& Tina Chwala (Kunst) www.kunstfreiheraus.de

Dieses Retreat ist als Wohlfühloase für Dich geplant.

Du brauchst dafür weder Kenntnisse im Yoga, noch künstlerisches Talent.

Einfach nur eines als Grundvoraussetzung ist nötig:

Die Sehnsucht, Zeit mit dem wichtigsten Menschen zu verbringen, nämlich DIR!