



Yoga trifft Kunst „Lichtblick“

5-7.05. 2023 – Insel Reichenau, Bodensee

„In jedem Menschen ist Sonne, man muss sie nur zum Leuchten bringen.“ „Sokrates“

„Auf der Matte“ bewegen wir uns achtsam und wohligh, tauchen über das Spüren nach innen, um Dich mit Deinem inneren Ort der Ruhe zu verbinden. So findest Du Deinen eigenen Rhythmus, eine tiefe innere Stille, die Dich unterstützt Dein Leuchten von Innen nach außen zu tragen. Viel Raum für Ruhe, Innenschau und Begegnungen mit Dir selbst erwecken Deine Schöpferkraft.

„Auf der Leinwand“ wird sichtbar wie leuchtend Deine Farben in Dir sind. Wie kraftvoll Du die Leinwand Deines Lebens gestalten kannst. Pinsel und Farben laden Dich ein Dein Schöpfergeist zu wecken, sichtbar zu machen und sichtbar zu sein.

-Lichtblick-



Unser Domizil für diesen dreitägigen Workshop ist das Tagungshaus Insel Reichenau am schönen Bodensee. Es befindet sich in traumhafter Lage direkt am See. Gerne kannst Du Dich unter <https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-Reichenau> schon mal umsehen.

Die Anreise organisiert jeder individuell - bestimmt sind einige Fahrgemeinschaften unter den Teilnehmern möglich. Die Zimmer sind optional auf meinen Namen für euch reserviert, die feste Buchung erfolgt aber über den Einzelnen. So kann jeder am besten für sich entscheiden ob Einzelzimmer, Doppelzimmer oder Ähnliches (z. B. Dauer des Aufenthalts) Hierfür nehme einfach selbst Kontakt zum Tagungshaus auf : Haus Insel Reichenau, Markusstraße 15, 78479 Reichenau, Tel. 075349955-0, Betreff- Unterkunft „Yoga trifft Kunst“, Gruppe Tina Chwala & Michaela Essig-Eckhardt

Bis spätestens 20.02.2023 solltest Du Deine Unterkunft hier aber fest gebucht haben.

Damit Du weißt was zeitlich ungefähr auf Dich zukommt hier kurz der Ablauf...

Freitag, 05.05.2023

Nachmittags 16.00 Uhr

- Gemeinsame Begrüßung und Start im Tagungsraum „Meinrad“. Ankommen.
- Erste Yogaeinheit (Michaela)
- Kreativer Impuls. (Tina)

Abendessen 18.00 Uhr

- Abends 20.00 Uhr (zusätzlich wer möchte) Gemeinsame Farbmeditation (Tina)

Samstag, 06.05.2023

Frühstück ab 8.00 Uhr

Vormittags 9.30 Uhr

- gemeinsame Begrüßung und Start in den Tag- „Tanz der Wirbelsäule“ (Michaela)
- Gestaltarbeit (Tina)

Mittagessen 12.00 Uhr

Nachmittags 14.00 Uhr

- gemeinsamer Spaziergang mit kreativem Impuls
- Yin Yoga (Michaela)
- Abschluss Gestaltarbeit vom Vormittag (Tina)

Abendessen 18.00 Uhr

- Abends 20.00 Uhr (zusätzlich wer möchte) Lagerfeuer, Wünscheritual

Sonntag, 07.05.2023

Frühstück ab 8.00 Uhr (danach auschecken)

Vormittags 9.30 Uhr

- gemeinsame Begrüßung und Start in den Tag- „Lichtdusche“ (Michaela)
- Yoga (Michaela)

Mittagessen 12.00 Uhr

Nachmittags (gleich nach dem Mittagessen)

- kreativer Impuls (Tina)
- gemeinsamer Abschluss

Gegen 15.30/16.00 Uhr Aufbruch nach Hause