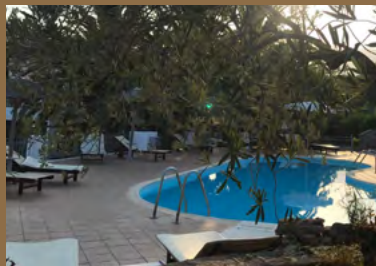


Yoga und Klang

dein Urlaubsretreat auf Lesbos

11. – 18. Juni und 3.–10. September 2022





Das Eintauchen in diese kraftvolle Energie, das Baden im klaren Meerwasser, das Erleben des Windes und der Sonne, wirkt tief energetisierend und regenerierend. Hinzu kommt die Herzlichkeit und Gastfreundschaft der Inselbewohner, die diesen Urlaub zu einem ganz besonderen Erlebnis werden lassen.

DEINE REISE Die wunderschöne Insel Lesbos beschenkt Dich mit dem unmittelbaren Erleben aller Elemente.

Mit ihrem vulkanischen Ursprung bietet sie einige bizarre Sehenswürdigkeiten, so wie einen versteinerten Wald, heiße Quellen und eine facettenreiche Landschaft.

YOGA UND KLANG: HARMONISCHE KOMBINATION Yoga unterstützt Dich darin, deinen Körper wieder geschmeidiger werden zu lassen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Klangerlebnisse mit tibetischen Klangschalen und großen Gongs versetzen Deine Zellen in Schwingung und harmonisieren auf verschiedenen Bewusstseinssebenen.



MITSCHWINGEN, IM FLUSS DES LEBENS SEIN – so wie das Wasser Hindernisse umspült und mit seiner Weichheit sich zu eigen macht, erleben wir in diesem Seminar, wie wir mit den Widerständen in uns leicht durch diese besondere Zeit der Transformation gleiten können.

WAS DICH ERWARTET Vor dem leckeren vegetarischen Frühstück starten wir den Tag mit einer Yogasequenz. Einheiten mit Klang, intuitivem Tanz, Massage und gemeinsame Ausflüge am Nachmittag oder Abend zu nahe gelegenen Zielen lassen ein entspanntes Urlaubsfeeling aufkommen.

Der traumhaft schöne Außenbereich mit Pool und Schattengarten, etwa 15 Gehminuten vom Meer entfernt, lädt zum Verweilen ein. Der große Seminarraum mit schwingendem Tanzboden bietet die Möglichkeit, Leichtigkeit und Freude im Tanzen durch Elemente aus Contact Improvisation und intuitivem Tanz kombiniert

zu erleben. Ein Erdtempel auf dem Gelände wurde unter Berücksichtigung von Klangfrequenzen erbaut. Die besondere Akustik und meditative Ruhe, die der Raum ausstrahlt, ermöglichen Rückzug und Stille.

SEMINARPREIS Seminargebühr: 380 EUR
Unterkunft inkl. Frühstück: EZ 450 EUR | DZ 420 EUR p.P.
Mittagsbrunch: vor Ort buchbar

SEMINARZEITEN: Wohltuende Seminarzeiten, ca. 3–4 h pro Tag, es bleibt Zeit für eigene Erkundungen, Ausflüge und Baden im Meer. Gemeinsame Unternehmungen in der Gruppe sind ebenfalls Teil des Seminars. Einzelbehandlungen können zusätzlich gebucht werden.

SEMINARORT
Seminarhaus MILELIA , Florian J. Schmidt,
Milelia Inselgarten GR 81108 Mithymna/Lesbos
www.milelia-inselgarten.com

SEMINARLEITUNG



Sibylle Köster ist Seminarhausleiterin, Klangtherapeutin, lehrt Yoga, Meditation und Aerialyoga, mit langjähriger Erfahrung auch im Anleiten von Yoga- und Frauengruppen. Mutter von sechs Kindern.

„Es erfüllt mich mit Freude, Dich im Zugang zu Deinem Körper und Deinen Stärken zu unterstützen. Mit tibetischen Klangschalen

und Gongs führe ich dich vom Hören zum Lauschen. Tiefentspannt kannst du bis in deine Zellen hinein die heilende und transformierende Wirkung der Klänge erleben. Das eröffnet Dir die Möglichkeit und den Raum, Dich in der Woche ganz entspannt dem hinzugeben, was Deiner Seele gut tut. Ich freue mich auf Dich!“

TERMINE 11.–18. Juni 2022 und 3.–10. September 2022

ANREISE Flughafen: Mytilene. Flugpreis ist nicht im Angebot inbegriffen. Bei Fragen rund um Flug und Unterkunft stehe ich gerne telefonisch zur Verfügung.

ANMELDUNG

Bitte melde Dich schriftlich unter kontakt@seminarhaus-atha.de an und überweise den Seminarbetrag auf folgendes Konto:

Sibylle Köster, Sparda-Bank Baden-Württemberg eG

IBAN: DE71 6009 0800 0003 473872

Verwendungszweck: Yoga und Klang Retreat

Nach Eingang deiner Überweisung ist Dein Platz fest gebucht. Zimmerpräferenzen werden nach Eingangsdatum der Anmeldung berücksichtigt.



Atha - Das Seminarhaus
YOGA, KLANG UND ENTSPANNUNG
Rottenburger Straße 21
72119 Ammerbuch-Reusten

Inhaberin: Sibylle Köster
info@seminarhaus-atha.de

Festnetz: 07073-3632
Mobil: 01578-8103690

seminarhaus-atha.de