

Yoga - Meditation - Freizeit

A scenic view of a coastline with a blue sea, a sandy beach, and green trees in the foreground. The text 'Yoga - Meditation - Freizeit' is overlaid on the top part of the image.

Korsika

09.06. – 16.06.2012




Deiner wahren Natur begegnen...

...beim Üben von **Yoga-Asanas** – gleichermaßen für Anfänger und Yogaerfahrene – an außergewöhnlichen Plätzen und inspiriert durch die Natur. Im ausgewogenem Verhältnis zwischen Aktivität und Entspannung erfährst Du Stabilität und Freiheit, Kraft und heitere Ruhe, Öffnung, Hingabe und Verbundenheit.

...beim **Meditieren** – gleichermaßen für Anfänger und Meditationserfahrene – auf unterschiedliche Weise. In Bewegungs- und Atemmeditationen, beim Sitzen in Stille und beim Nicht-Tun kommst Du wieder in Kontakt mit Dir selbst und kannst zulassen, was ist.

In einem **geschützten Rahmen**, „rundum versorgt“ geben wir Dir Freiheit und Anregung, Deine **Kreativität** in Fluss kommen zu lassen und Deine **Lebensfreude** zu wecken – z.B. beim Malen im Sand, beim Tanzen im Wasser zum Sonnenaufgang oder unter dem Sternenhimmel und was auch immer sich ausdrücken mag. Wir unterstützen Dich darin, Deinen Raum auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene zu erweitern und **Vertrauen ins Hier und Jetzt** zu gewinnen.



Wir wohnen in herrlicher Umgebung auf einem Hügel mit phantastischem Blick auf das Meer und in die Berge. Der Strand ist in 15 Min. zu Fuß zu erreichen.

Haus und Zimmer sind zu finden unter www.lessenich.com

Wir üben in einem 60 qm großen Übungsraum mit Meerblick, am Strand oder an anderen schönen Orten in der Natur.

Yoga mit:

Lore Lessenich geb. 1951

ausgebildete Bautechnikerin, 5 Jahre im Beruf, Mutter zweier Söhne, dann selbständige Tätigkeit. Immer in Bewegung, viele Jahre als Übungsleiterin für rhythmische Gymnastik, Jazz-Tanz und Afro-Tanz. Yoga seit 1990. In 2000 zertifiziert zur Iyengar-Yogalehrerin und praktiziert seitdem im eigenen Studio. Fortbildungen in: Dynamischer Körpertherapie, Massage, Body-Mind-Centering®.

Intensiv-Trainings in Selbsterfahrungsgruppen.



Wir freuen uns darauf, aus unseren Erfahrungsschätzen mitzuteilen und einen sicheren Raum anzubieten, in dem Ausdehnung möglich ist und jeder für sich tiefer forschen kann.

Meditation mit:

Ute Vidya Krüger, geb. 1956

Jurastudium, drei erwachsene Kinder
Spezifische Ausbildung: Mediation (FH Kiel) und Craniosacrale Biodynamik (UTA-Akademie Köln). Eigene Praxis seit 2004. Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen in Körperarbeit wie z.B. Body-Mind-Centering® und spirituelle Praxis in Essenz-Arbeit nach A.H. Almaas und Faisal Muqqadam. Zahlreiche Trainings in Counseling (psychologische Betreuung), Gruppendynamik, Leitung und Führung, Kommunikationsfertigkeiten und Selbsterfahrung. Meditationserfahrung seit 1995.



- Fröhorgendliche Übungseinheit
- Reichhaltiges Frühstück (Brunch)
- Zeit zur freien Verfügung z.B. Schwimmen, Wandern, Sonnen, Träumen
 - Natur mit allen Sinnen erleben –
 - allein oder in der Gruppe –
- Zur Mittagszeit die Möglichkeit, einen kleinen Snack, z.B. einen frischen Salat zu sich zu nehmen

- Zweite Übungseinheit am späten Nachmittag/frühen Abend
- Abendessen: liebevoll-professionell zubereitet, vollwert-vegetarische mediterrane Küche (bevorzugt regionale Bioprodukte)



Leistungen: Unterkunft in 2-3 Personen-Appartements
Halbpension
täglich 4 Stunden Yoga und Meditation
Anregung zum Entdecken der Umgebung und
Begleitung bei der Selbsterfahrung

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Teilnahmegebühr: im Zweibettzimmer 680,- Euro
im Dreibettzimmer 600,- Euro
Einzelzimmer auf Anfrage

Anreise: in Eigenleistung per Flug oder Auto

Auskunft und Anmeldung: Lore Lessenich Tel. 02636-970125
lola@lessenich.com

Ute Vidya Krüger Tel. 0221-39760702
uteka@gmx.de