

## YogaDancing® am Meer

29.10.-05.11.22

Entdecke dich in deinen Chakren

mit Mareike



Die Temperaturen sind noch angenehm, das Meer ist in Sichtweite.

Genieße die letzten warmen Tage des Jahres in toller Location direkt am Strand von Südsizilien mit Yoga, Tanz, Musik und Entspannung.

Wir werden uns viel Zeit für die **7 Hauptchakren** nehmen und uns ihnen auf verschiedenen Ebenen nähern, sie aktivieren und ausgleichen.

Du wirst lernen, wie du auch zu Hause Einfluss auf deine Chakren nehmen kannst.

Dein Körperbewusstsein sowie dein persönliches Gleichgewicht werden gefördert, die Lebensfreude gesteigert.

**YogaDancing®** verbindet den achtsamen Pfad des Yoga mit der Freude am Tanzen zu multikultureller Musik. Strukturiert angeleitete Abfolgen und Phasen von freier Bewegung wechseln sich ab. Die eigene individuelle Bewegung bekommt Raum und inneren Impulsen darf gefolgt werden. Die integrierten YogafloWS bringen mehr Geschmeidigkeit in den Körper und lassen alle Strukturen frei schwingen.

## Bestandteile des YogaDancing® :

- Asanadance® - choreografierte Yogapositionen in Verbindung mit Musik
- Yoga-Step - einfache, sich wiederholende Schrittfolgen
- dance free - Möglichkeit des eigenen freien Ausdrucks
- Mantramoves® - gelungene Fusion von Meditation und Bewegung
- Yo-Relax - ganzheitliche Entspannung und Regeneration.

YogaDancing® ist eine einfache, freudvolle Erfahrung, die die Aufmerksamkeit wieder auf sich selbst lenkt.



### Ablauf und Kosten:

In 7 Tagen wird es entsprechend der 7 Hauptchakren **7 YogaDancing® -Einheiten** geben.

Eine Einheit dauert etwa **2,5 – 3 Stunden**.

Diese sind so verteilt, dass es genug Zeit geben wird, die Gegend zu erkunden, für einen Ausflug, Strandspaziergang oder einfach zum Entspannen.

Je nach Bedarf kann am Abend noch gemeinsam gesungen (Mantras), getanzt oder meditiert werden.

Der Richtwert für die Einheiten am

Vormittag ist **9.30 – 12.00 (12.30) Uhr** und am

Nachmittag **14.00 – 16.30 (17.00) Uhr**.

Ein genauer Zeitplan wird gemeinsam vor Ort erstellt und ist unter anderem davon abhängig,

ob ein ganzer freier Tag z.B. für einen Ausflug gewünscht wird.

Die Kosten für die YogaDancing® -Einheiten inklusive Handouts betragen **375 €**.

### Möglichkeiten für Ausflüge (nicht im Preis enthalten) sind:

- Besuch der Städte Licata oder Gela (ca.20 min Fahrzeit) mit Einkauf auf dem Wochenmarkt
- Besichtigung „Scala die Turchi“ und „Tal der Tempel“ in der Nähe von Agrigento (ca. 45 min Fahrzeit)
- traditionelles sizilianisches Menü bei Cettina in Licata

Ein Fahrservice kann vor Ort gebucht werden.

Es besteht auch die Möglichkeit direkt am Flughafen von Catania ein Auto zu mieten.

### **Workshopleitung**

Durchgeführt wird der Workshop von Mareike.

Mareike war von ihrem ersten Yogakurs so begeistert, dass sie sich kurz darauf für die Ausbildung zur Yogalehrerin anmeldete. Seit 2018 ist sie zertifizierte Yogatrainerin und Lehrerin für YogaDancing®. Sie schätzt besonders das Körpergefühl und die sich verbessernde Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele, die sich beim Praktizieren einstellen. Hinzu kommen beim YogaDancing® die Leichtigkeit und Freude des Tanzes - für Mareike eine perfekte Kombination, um die Lebensfreude und Selbstzufriedenheit zu steigern.

**Sie freut sich auf eure Anmeldung und die gemeinsame Zeit mit euch.**

Fragen und Anmeldung unter [mareike.schulz78@web.de](mailto:mareike.schulz78@web.de)

Die Unterkunft wird direkt bei [www.vela-vega.com](http://www.vela-vega.com) gebucht.