

Urban City Retreat "Reise zu Deiner Seele"

mit Richard Söldner & Dieter Winter

Unterrichtsinhalte

Session 1: Tanz der Elemente

Die erste Session steht für den Anfang. Lass deine erste Yogastunde des Jahres im Zeichen der Elemente stehen, die wir alle in uns selbst tragen.

Nach einem wundervoll berührenden Eröffnungscirkel werden wir in der Prana Flow Sequenz alle vier Elemente mit Ihren Stärken erleben dürfen. Begib Dich auf eine Reise durch die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft um dann im letzten allumfassenden Element Akash (Raum) zu landen.

Um die einzelnen Elemente im Körper nachzuspüren gibt es im Anschluss die Body Scan Meditation um noch tiefer einzutauchen.

Session 2: Tanz ins neue Jahr 2019

Die zweite Session steht ganz im Zeichen des freien Tanzes. Wir werden nach einem kraftvollen ErdungsTrance Dance Zeit haben in die neu gewonnene Energie zu spüren.

Danach hast Du die Gelegenheit Deinen Körper mit einer wunderbar entspannenden Yin Sequenz zu verwöhnen und die Kunst des Loslassen erleben dürfen. Im Anschluss werden wir im Yoga Nidra (der Schlaf der Yogies) eine absolute Tiefenentspannung erleben um nach Tanz und Asana nochmal im Körper nachzuspüren.

Session 3: Öffne das Herz

Nach einer wunderbar erfrischenden Pranajamasession am Morgen werden wir in die Welt des restorativen Prana Flows eintauchen und in der Soma Praxis den Körper auf die kommenden Herzübungen vorzubereiten. Im der Soma Praxis steht der Genuss im Vordergrund und Du wirst den Nektar des Prana Flow kosten dürfen.

Im Anschluss wirst Du in der Tongelen Herzmeditation Gelegenheit haben alle Last aus dem Vergangenen Jahr in positive Energie umzuwandeln.

Session 4: Tanz der Herzen

Als krönenden Abschluss des intensiven Wochenendes wirst Du nach einer kleinen Happy Yin Session die nochmal den Bereich des Herzens wunderbar öffnen wird, beim Jahresabschluss Ritual die Gelegenheit haben alles alte aus dem Jahr 2018 zu verbrennen um frei von Lasten und Zwängen ins neue Jahr starten zu können.

Du wirst einen besonderen Talisman für das neue Jahr 2019 bekommen den Du mit Deiner neu gewonnen Energie auffüllen wirst und der dann Dein Treuer Begleiter fürs neue Jahr werden kann. Mit der anschließenden bewegten Herzmeditation werden wir unsere Herzenswünsche für 2019 auf die Reise schicken.