



Im Herzen Sein

Yogaferien auf El Cabrito 2012

In unseren Leben versuchen wir Schritt zu halten mit den Anforderungen des Alltags, in unserer Arbeit, den täglichen Pflichten und den sozialen Gemeinschaften, in denen wir uns bewegen. Dabei bleiben oft wenige Gelegenheiten, an denen wir in Stille mit uns selbst sind, und unsere Mitmenschen wahrnehmen können auf einer tieferen Ebene.

Jede(r) von uns braucht das Gefühl geliebt zu werden, so wie er/sie ist. Können wir Anderen mit Vertrauen und Aufmerksamkeit begegnen und sie akzeptieren, so wie sie sind?

Im **INNEHALTEN** erfahre ich etwas über mich und die anderen, habe Zeit zu beobachten, Zeuge zu sein für das, was passiert. Innehalten um nachzuspüren: Wer bin ich, was braucht es jetzt? Kann ich Kontakt aufnehmen mit dem Herzensraum und von dort aus handeln?

Das Yoga-Seminar auf El Cabrito ist diesem Thema gewidmet – Innehalten, sich einlassen, miteinander sein und **IM HERZEN SEIN**. Immer wieder wollen wir den Faden aufnehmen: In der Körperarbeit mit Yoga am Meer und Stille-Übungen in der Natur, in der Meditation. In der Yogaphilosophie steht uns dazu das Modell der Hüllen, im Yoga „die Koshas“ genannt, zur Verfügung. Mit Texten, Übungen und Gesprächen können wir auch diese Ebene nutzen, um einen Zugang zur eigenen Inneren Quelle zu finden.

Wärmende und lichte Sonne, wunderbares Essen, viel Zeit, beeindruckende Berge, bewegtes Meer, Teilen und Austausch mit Menschen, Rückzug und Stille - all das wandelt die Yogaferien auf El Cabrito zu einer Inneren Insel: einer Ressource, zu der wir immer wieder zurückkehren können, um uns mit der Qualität unseres Herzens zu verbinden.

Du bist herzlich eingeladen zu Deiner eigenen Reise.

Infos

Die Anreise kann in Eigenregie oder abgestimmt mit der Kursleiterin erfolgen.

- Anmeldung** Anfragen an die Seminarleiterin unter info@mm-yoga.de oder telefonisch unter 038845-40103. Näheres zu unserem Seminarhotel unter www.elcabrito.es.
Eine frühzeitige Anmeldung bringt Vorfreude und erleichtert allen Beteiligten die Vorbereitung.
- Leitung** Meret Mengis, HP Homöopathie & Massage, Yogalehrerin BDY, leitende Dozentin in der Yogalehrausbildung am Himalaya-Institut Hamburg (www.himalaya-institut.de).
- Kursgebühr** 300 Euro, mit max. 12 TeilnehmerInnen
- Unterkunft** buchbar über das Hotel, ab 69 Euro (Vollpension)
- Termin** 28. April bis 5. Mai 2012 (An- und Abreise jeweils samstags)
- Zeit** Vorschlag für den Ablauf der 6 Seminartage:
- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 8:30 – 10:30 Uhr | Meditation, Yoga am Meer |
| 11:00 – 12:30 Uhr | Hatha-Yoga |
| 18:15 – 19:00 Uhr | Hatha-Yoga |
| 20:00-21:00 Uhr | Philosophie, Meditation |
- Der genaue Tagesablauf wird von uns gemeinsam bei Seminarbeginn festgelegt. Wer mehr Zeit für sich haben möchte, kann sich jederzeit zurückziehen.
- Anreise** Selbst organisierter Flug nach Teneriffa, Bus/Taxi zum Fährhafen (Bus Nr. 111 - bitte rückversichern!), Fährüberfahrt von Los Cristianos nach San Sebastian de La Gomera (siehe aktuellen Fahrplan auf www.elcabrito.es), von dort Abholung mit dem Hausboot des Hotels Finca El Cabrito.
- Versicherung** Abschluss einer Reiserücktrittversicherung ist zu empfehlen. Stornierung bis 8 Wochen vor Seminarbeginn ist kostenfrei möglich. Bei späterer Stornierung werden 50% der Seminargebühr fällig (außer bei Vorlage eines ärztlichen Attests). Zu beachten sind auch die Stornierungsregeln des Hotels bezüglich der Unterkunft.