

verbinden & vertrauen - merging acro yoga



Das "Verbinden" und das "Vertrauen" - was ist das und was macht das mit mir und mit den Anderen?

Beim Arco Yoga ist es wunderbar zu erfahren, wie wir uns selbst und anderen begegnen - uns verbinden und vertrauen und was diese beiden Qualitäten für Potentiale freisetzen können.

Das Seminar wird dir zum einen Grundelemente des Arco Yoga vermitteln und es wird dir Raum geben, dich in diesen akrobatischen Bewegungen bewusst und achtsam zu erfahren. Zum anderen kannst du in ergänzenden Übungen mit Körper und Kommunikation, mit Gespür und Intuition, mit Spiel und Konzentration noch mehr in deinen Gefühlswerten eintauchen. Diese feinen Übungen sind für dich alleine, mit PartnerIn oder in der Gruppe.

Das Arco Yoga ist eine Form des Partner Yoga - ein "verbindendes" Yoga mit Körperkontakt. Das Vertrauen zu dir selbst und zum anderen begleitet dich in diese Verbindung. Das Besondere ist, die ständige Bewegung in der Verbindung - es ist wie ein gemeinsamer Tanz zwischen zwei Polen - zwischen Schwere und Leichtigkeit, Himmel und Erde, Spannung und Dynamik, oben und unten, Nähe und Distanz, halten und loslassen, „mein“ und „dein“, weich und hart...

Während dem Seminar werden wir immer wieder miteinander teilen und reflektieren was wir erfahren.

Du bist herzlich willkommen dabei zu sein, mit und ohne Arco Yoga Kenntnisse. Wir freuen uns auf dich! Das Seminar findet mit 6-12 TeilnehmerInnen statt.

Termin:

Freitag, 11. Mai (Anreise ab 16.00, Beginn 18.00 Uhr) bis Sonntag, 13. Mai (Ende & Abreise 16.30 Uhr)

Ort:

Koglhäusl Seminare und Laising; Lettenstraße 82; A - 4523 Neuzeug



Kosten:

100 Euro für Raum & Unterkunft & Verpflegung
Seminar Beitrag auf Spenden Basis

Seminar Leitung & Infos:

Melinda Kühn em.ka@web.de

Kontakt & Anmeldung:

per email an em.ka@web.de oder an willkommen@koglhaeusl.at

Bitte informiere uns bei deiner Anmeldung, wie deine Arco Yoga Kenntnisse sind und ob du eine Yogamatte mitbringst (das wäre super). bitte informiere uns ggf. auch über deine Lebensmittel Unverträglichkeiten