



M|A|Y workshop

Mindfulness | Ayurveda | Yoga 30.05.-01.06.2020 Pfingsten Unter Linden



M|A|Y - Mindfulness | Ayurveda | Yoga

Wir kennen alle die Situationen von Streß im privaten oder beruflichen Alltag, in denen wir nicht so gelassen aus unserer Mitte heraus reagieren, wie wir es uns vielleicht wünschen.

Achtsamkeit, Yoga und Meditation unterstützen uns darin, unser Leben und vor allen Dingen uns selbst bewußter, klar und entspannt wahrzunehmen. Erfahre und erlerne in diesen 3 Tagen verschiedene Methoden des Achtsamkeitstrainings und der Meditation sowie Atemtechniken, die zur Beruhigung und Klarheit des Geistes und Entspannung des Körpers führen - und nehme ein vielseitiges Toolset mit für die Integration in den Alltag.

Begleitet wird die MBSR-Praxis durch sanft fließendes Vinyasa Yoga und passives, entspanntes Yin Yoga für einen kraftvollen, aber auch flexiblen Körper.

Die Verpflegung nach der Lehre des Ayurveda unterstützt die Praxis mit schmackhaften, nährenden und kreativen Gerichten - ein Genuss für alle Sinne.

Dieser Workshop ist für Newcomer wie auch für erfahrene Teilnehmer gleichermaßen geeignet.



Programm | Leistung | Preise

Workshop Beginn Pfingst-Samstag, 30.05.20, 10.00 Uhr | Workshop Ende Pfingst-Montag, 01.06.20, 17.00 Uhr
Am Morgen 2 Std. Praxis mit Achtsamkeit und Vinyasa Yoga | Im Anschluß vegetarisch-ayurvedisches Brunch
Die Freizeit kann genutzt werden zum relaxen, wandern, saunen, lesen, austauschen, erkunden, schlafen, sein.
Am Nachmittag 2 Std. Praxis mit Achtsamkeit und Yin Yoga | Dinner als vegetarisch-ayurvedisches Buffet.
Als Sternschnuppe folgt am Sonntag ein Mindful Wine Tasting mit Charlotte Kreft von www.mindtasting.com.
Im Paketpreis enthalten sind 2 Übernachtungen, Ayurvedische Vollpension, 6 Einheiten Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat Zinn mit Vinyasa Yin Yoga, Atemübungen und Meditation sowie 2 Sternschnuppen am Abend.
Der 3-Tage-Workshop M|A|Y kostet im EZ mit Bad □454,00, im geteilten DZ mit Bad □426,00 pro Person.

Haus Unter Linden

Mit viel Liebe zum Detail wurde die alte Dorfschule im Bergischen Land bei der Dhünnaltalperre restauriert und zu einem Seminarhaus umfunktioniert. 15 unterschiedlich gestaltete Zimmer mit Bad, der helle Seminarraum mit Blick in die Natur und eine Sauna bieten den adäquaten Rahmen für Deinen Aufenthalt - nur eine Fahrtstunde von Düsseldorf entfernt. Köchin Rupy verwöhnt uns während des Workshops mit vielfältiger, saisonaler und regionaler Küche auf Basis des Ayurveda, dem traditionellen indischen „Wissen vom Leben“. Mehr Informationen zum Haus, Anschrift und zur Anfahrt findest Du unter www.seminarhaus-unterlinden.de

Information | Anmeldung

Brigitte Lichtner | 0173-7188088 | brigitte@lovelylotus.yoga | www.lovelylotus.yoga

Barbara Woydtke | 0151-59862516 | b.woydtke@t-online.de | www.bwoydtke.wixsite.com/website



Team

Brigitte unterrichtet fließendes Vinyasa Yoga, passives Yin Yoga und Svastha Yoga Therapie für verschiedene Level. Mit Leidenschaft und Hingabe teilt sie ihr Wissen und ihre Erfahrung mit ihren Teilnehmern und Schülern. Sie konzipiert und veranstaltet Workshops und Retreats in Deutschland und auf Mallorca. Mehr Informationen unter www.lovelylotus.yoga

Barbara ist Trainerin für Mindful Leadership und langjährige MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat Zinn (Mindfulness-Based Stress Reduction). Die Diplom-Volkswirtin arbeitet heute in der Führungskräfte- und Teamentwicklung mit mehrjähriger Erfahrung im Business Coaching. Ihre Passion liegt vor allem in der Stärkung der Selbstwirksamkeit von Menschen in Phasen von Veränderungen.