



verbinden & vertrauen
merging Acrobatic Yoga

Verbinden & Vertrauen - merging Acrobatic Yoga Freitag, 14. Juli 2017 bis Sonntag, 16. Juli 2017

Wir laden Dich ein zu einem Reflektionsraum, in dem Du Dich in Verbindung mit Dir und mit Deinem eigenen Potential begeben darfst sowie das Vertrauen in Dich und in andere spüren und stärken kannst. Du wirst auf spielerische Art & Weise Deine eigenen Grenzen erkennen und lernen diese aufzuzeigen.

Das Seminar wird Dir Grundelemente des Acrobatic Yoga vermitteln und Dir Raum geben um Dich in verschiedenen Acrobatic Yoga Elementen und ergänzenden Übungen bewusst wahrzunehmen und zu erfahren. Folgende beiden Impulse werden in das Seminar verwoben:

Was brauche ich, um die Kraft des Vertrauens zu spüren und in Verbindung zu gehen, mit mir selbst und mit anderen?

Wie finde ich, in Verbundenheit, in die Balance zwischen zwei Polen?

Das Acrobatic Yoga ist zum Einen ein verbindendes Yoga, auch auf körperlicher Ebene und meist in einer Zweier-Begegnung. Das Vertrauen zu Dir selbst und zum anderen begleitet Dich in diese Verbindung. Zum Anderen ist in jedem Moment Bewegung. 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“. Die Bewegung ist Lebendigkeit und führt Dich in Deine Balance zwischen beiden Polen.

Während des Seminars werden wir miteinander teilen und reflektieren, was wir erfahren. Außerdem wollen wir in der freien Natur sein, unsere Verbundenheit mit der natürlichen Umgebung spüren, heimische Wildpflanzen entdecken, essbare Wildkräuter sammeln und gemeinsam lecker verarbeiten.

Du bist herzlich willkommen dabei zu sein, mit und ohne Acrobatic Yoga Vorkenntnisse!

Wir freuen uns auf Dich!

Organisatorisches

*Das Seminar findet mit 6-12 Teilnehmer*innen statt.*

Termin

Freitag, 14. Juli (Anreise ab 18.00, Beginn: 19.00 Uhr) bis Sonntag, 16. Juli 2017 (Ende & Abreise 16.30 Uhr)

Ort

*Mitwirkwerk, Haus Berger, Krumme Straße 9, 37444 St. Andreasberg
www.hausberger.harz.de*

Verpflegung

Wir werden zusammen kochen und essen (vegan und größtenteils bio)

Kosten

*12 € für Unterkunft und Verpflegung
Seminarbeitrag auf Spendenbasis
(Melde dich bei uns, falls Du den Beitrag nicht aufbringen kannst)*

Anmeldung

Über das Anmeldeformular auf: www.mitwirkwerk.jimdo.com oder per E-Mail an em.ka@web.de

Bitte gib bei Deiner Anmeldung an, wie Deine Acrobatic Yoga-Vorkenntnisse sind und ob Du eine Yogamatte mitbringst (das wäre super). Bitte informiere uns ggf. auch über Deine Lebensmittelunverträglichkeiten.

Seminarleitung

*Melinda, natur-gestalten.org
Carina, mitwirkwerk.jimdo.com*

Kontakt

*Melinda, em.ka@web.de
Carina, mitwirkwerk@posteo.de*