

## **Yogareise ins Paradies - Kundalini Yoga & Yin Yoga**

**6. bis 13. Juni 2021**

- ❖ zweimal täglich Yoga und Meditation
- ❖ Kraft schöpfen und sich mit neuer Energie aufladen
- ❖ spazieren gehen, wandern, schwimmen, sonnen
- ❖ lecker und vollwertig vegetarisch essen
- ❖ Gemeinschaft genießen und Stille finden
- ❖ tief entspannen und erholsam schlafen



### **Yoga authentisch und individuell für dich**

Keine Vorkenntnisse erforderlich! Alles darf – nichts muss!

In den Yogaferien, die nun schon zum achten Mal in Folge stattfinden, gibt es ein abwechslungsreiches Programm – morgens beginnen wir den Tag mit Kundalini Yoga, abends lassen wir ihn mit Yin Yoga ausklingen. Eine fantastische Kombination aus Yin und Yang, Belebung und Entspannung! Der Unterricht findet im luftigen und schön dekorierten Yogaraum statt.

Dazwischen gibt es genügend Zeit für Gespräche oder Schweigen, zum Relaxen, Spaziergehen, Schwimmen, für Massagen und um die Seele baumeln zu lassen ... Oder um die liebliche Landschaft und den andalusischen Frühsommer zu genießen.

## **Insgesamt 12mal 90 Minuten Yogaprogramm**

8.15 bis 9.45 Uhr Kundalini Yoga, Tiefenentspannung, Mantra-Meditation

17.15 bis 18.45 Uhr Yin Yoga

### **Kundalini Yoga**

Kundalini Yoga hilft Menschen, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Ziel ist die nachhaltige Balance von Körper, Geist und Seele durch Haltung, Bewegung, Konzentration, bewusste Atemführung, Meditation. Kundalini Yoga führt zu einer bewussten Wahrnehmung, einem belastbaren Körper und einem klaren Geist.

### **Yin Yoga**

Yin Yoga ist ein ruhiger, auf Hatha basierender Yogastil, der besonders im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Er ist nicht passiv, sondern wirkt über lang gehaltene Positionen auf die Faszien, das tief liegende Bindegewebe, und stimuliert die Meridiane. Der Atem fließt ruhig, so dass sich im „Wohlfühlschmerz“, der durch das Halten ausgelöst wird, Verklebungen und Verkürzungen lösen. Auch emotionale Traumata werden positiv beeinflusst. Hilfsmittel wie Bolster, Kissen und Gurte werden verwendet.



### **Infos und Kosten**

399 € (inklusive 19 % Umsatzsteuer) für das Yogaprogramm, mit Anmeldung zu überweisen an Kerstin Harder-Leppert, Deutsche Kreditbank, IBAN: DE46120300000017752536, BIC: BYLADEM1001.

650 Euro für Unterkunft und vegetarische Vollverpflegung inklusive Getränke; Unterbringung im Zweibettzimmer mit Dusche/WC. EZ-Zuschlag 105 Euro; oder DZ zur Einzelbenutzung plus 145 Euro.

Zimmer aus dem Reservierungskontingent gebe ich in der Reihenfolge der Anmeldung an die Teilnehmer weiter. Der Flug nach Malaga ist selbst zu buchen.



**Seminarleitung:**

**Kerstin Ravi Kirn Kaur Harder-Leppert,**

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1996,  
Pilates-Trainerin,  
Sat Nam Rasayan Heilerin,  
vielfache Buchautorin, u. a. des Bestsellers  
„Doktor Yoga – das große Buch der Heilung“.

Tel. 040/60848882, mobil 0172/4114066

Email: [kerstin@yogaundpilates.de](mailto:kerstin@yogaundpilates.de),

Website [www.yogaundpilates.de](http://www.yogaundpilates.de)