

Ischia Reise zu Dir selbst!

Natur- Self Awareness -Yoga



Ein Kraftplatz in einer kleinen Bucht mit energispendenden Thermalquellen
Meeresrauschen und einer blühende Vegetation

WAS ERWARTET mich?

Eine geführte therapeutische Begleitung in einer zauberhaften Umgebung.
Yoga – Atem und Mediationstechniken

WO GEHT meine REISE HIN?

- ich bekomme Raum und Zeit zur Neuorientierung
- ich möchte meine Selbstwirksamkeit stärken
- ich werde bei Wegkreuzungen andere Wahlmöglichkeiten erkennen
- ich finde mein inneres Gleichgewicht
- ich komme zur Ruhe , kann mich fallen lassen und besser spüren

Unsere GRUNDSÄTZE:

- Achtsamkeit bei ihren Schritten zur Weiterentwicklung
- Den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit wahrnehmen

WANN: Mai 2023

WO: in einem kleinen Hotel in Barano di Ischia (5 min zum privaten Strand)
liebevoll im Familienbetrieb geführt

PROGRAMM::

Täglich Yoga am Dach

- Therapiesequenzen am Vormittag

(wir werden beispielsweise Gefühle im Kontext unserer Lebensgeschichte betrachten, bedeutsame Lebensregeln, Leitlinien, Haltungen
und Einstellungen ins Bewusstsein bringen und uns den Geschichten die wir uns selbst erzählen Beachtung schenken)

- eine geführte Wanderung



Seminargebühr: Euro 790,00

Kosten für Unterkunft: 60,-Euro im DZ, 90,-Euro EZ inkl. Halbpension
(täglich frisch gekocht; mediterran oder vegetarisch)

- günstige Anreisemöglichkeiten auf Nachfrage

telefonischeVoranmeldung unter 0676 30 95 504