

Kundalini Yoga an der Ostsee in Dahme

6. - 8. September 2024

ICH BIN – Das Sein mit den 4 Elementen



Die Planung sieht folgendermaßen aus:

Wir werden täglich morgens und abends eine Yogaeinheit mit Meditation und Mantrasingen praktizieren, die sich auf unser Thema „ICH BIN – Das Sein mit den 4 Elementen“ (Erde, Feuer, Wasser, Luft) bezieht und uns unterstützt.

Zwischen den praktischen Übungen soll genügend Zeit für Entspannung bleiben, um die Seele baumeln zu lassen und die Elemente und das ICH BIN bewusst zu erfahren.

Die Elemente:

Breathwalk und „Der fliegende Kranich“ aus dem Qi Gong werden uns vor allem mit dem Element Luft verbinden. Außerdem erfahren wir die Luft durch den Wind am Strand und natürlich unseren Atem.

Das Lagerfeuer gibt uns Gelegenheit, die transformierende Kraft des Feuers zu erleben.

Mit nackten Füßen im Sand am Strand spüren wir die Erde.

Das Element Wasser erleben wir, wenn wir im Meer schwimmen und in die Wellen schauen.

Die 4 Elemente werden durch unsere 5 Sinne erfahrbar.

Organisatorisches:

Freitag: Wir können die Zimmer am Freitag, 6. September ab 14 Uhr beziehen und ich schlage vor, dass diejenigen, die schon um 15 Uhr anwesend sind, mit Peter und mir am Strand entlang zum Ort Dahme spazieren, um dort gemeinsam den Ort zu erkunden.

Diejenigen, die später ankommen, treffen wir zum Abendessen und nach einer kleinen Pause beginnen wir mit einer Yogaeinheit inklusive Meditation und Livemusik mit Peter an der Gitarre.

In der Halbpension ist das Frühstück und ein warmes Abendessen (Buffet auch vegetarisch oder vegan möglich) enthalten.

Samstag morgens und abends Yoga, wer mag kann dazwischen am Breathwalk und „Der fliegende Kranich“ teilnehmen. Abends Lagerfeuer.

Sonntag morgens Yoga, Breathwalk und „Der fliegende Kranich“ zur Vertiefung.

Bis 10 h müssen wir die Zimmer zwar räumen, können dann aber noch weiterhin

praktizieren.

Wir schlagen vor, dass wir gemeinsam in Dahme unser Wochenende mit einem späten Mittagessen so gegen 14 Uhr abschließen.

Ich wünsche mir sehr, dass das Wetter mitspielt und wir auch die Gelegenheit haben werden, am Strand zu singen, zu meditieren und zu schwimmen.

Details bezüglich Essen und Getränke können wir noch zeitnah abstimmen und auch, ob eventuell Fahrgemeinschaften gebildet werden können. Yogamatten und Decken stellt die Jugendherberge bei Bedarf zur Verfügung.

Veranstaltungsort:

Jugendherberge Dahme

https://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/dahme/?gad_source=5&gclid=EAlaIQobChMlyrmbrtX7hgMVKGtBAh2dmgHXEAAYASAAEgl2afD_BwE

Anreise: 6. September 2024, ab 14 Uhr

Abreise: 8. September 2024, ca. 14 Uhr

Kosten:

Sofortige Anzahlung für Unterkunft und Verpflegung 125 €

Für die Unterrichtseinheiten 125 € bis 5.8.2024

Kontaktdaten:

Renate Fischer-Kremer

fischer-kremer@gmx.net

0163-6294414

www.placeofpower.de