

**Ferien am Meer mit Feldenkrais & Kundalini Yoga (ZYP 03)**

11.05. - 18.05.2019

Spannen Sie die Flügel Ihrer Seele auf unter der Sonne am kretischen Meer. Entspannen Sie Ihren Körper mit Feldenkrais und Yoga und Ihren Geist in der Begegnung mit anderen Menschen, einer anderen Kultur und der Erfahrung gemeinsamen Bewegungs-Lernens.

Morgens wird Christine Ihnen Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga vorstellen und Sie in die außergewöhnlichen Meditationen dieser sehr alten Tradition einführen. Am frühen Abend bietet Ute Ihnen hoch wirksame Bewegungslektionen, die Dr. Moshe Feldenkrais Mitte des letzten Jahrhunderts auf Basis seiner neurologischen und physikalischen Forschungen entwickelte.

Wie stark sich beide Methoden befruchten erfuhren Ute und Christine immer wieder in ihrem regelmäßigen Austausch während ihrer langjährigen Lehrtätigkeit und alten Freundschaft.

**Sie sind willkommen** - ob Sie Vorerfahrungen mit Yoga oder Feldenkrais haben oder diese Angebote neu kennenlernen möchten. Beiden Methoden gemeinsam ist die Schulung von Achtsamkeit und Präsenz und das Eintauchen in tiefe Entspannungszustände.

Als **Yoga Praktizierende/r** erfahren Sie durch die Feldenkrais Arbeit einen Weg zur gefühlten Selbstkorrektur. Sie lernen, wie Sie über differenzierte spürende Körperwahrnehmung Bewegungsmuster erforschen und so ihre Yoga Übungspraxis optimieren können.

Als **Feldenkrais Praktizierende/r** erfahren Sie, wie Sie durch das Üben von Kundalini Yoga und Kundalini Meditation die Energie im Körper lenken und Ihr Energieniveau insgesamt anheben können.

Kurszeit: ca. 3-4 Std./Tag

Preis: € 800



**Ute Birk**

Sozialwissenschaftlerin, Heilpraktikerin und lizenzierte Feldenkrais Lehrerin® seit 24 Jahren. Sie unterrichtet in freier Praxis in Berlin und mit Lehraufträgen für diverse Institutionen. Seit 1984 lernt Sie von und arbeitet mit dem Israelischen Tänzer und Bewegungslehrer Prof. Amos Hetz.

**Christine Glander-Rieker**

Diplomsoziologin, Lehrerin und Ausbilderin für Kundalini Yoga, Coach für persönliche Entfaltung und spirituelle Entwicklung, lebt und arbeitet seit 15 Jahren in Leipzig.