

Yoga Retreat am Meer
Sa. 29. 9. - Fr. 5. 10. 2018

- eintauchen in die tiefen des körpers
- dortin wo die stille ... offenbart -
unerwartetes
vergessenes
bewegendes
gelassenheit
freude

Soul.Skin

Eine Yogareise in die wilde unberührte Natur des Inneren

Samstag 29. 9. 2018 - Freitag 5. 10. 2018 / Kreta

Die Elemente der Natur in ihrer schlichten Form, vollkommenen Farbnuancen, schillernden Details und natürlichen Schönheit sind wie Spiegelbilder deines Inneren: Die Dynamik deiner Flüssigkeiten, die Klarheit deiner Knochen, der Rhythmus deines Atems, die Elastizität deines Gewebes, deiner Faszien, die Kraft der Muskulatur.

Das Riechen Erschauen Erspüren der Naturkräfte öffnet die Sinne, die Poren der Haut und tastet sich bis tief ins Innen. Im mühelosen Tanz mit der Schwerkraft ordnen sich Körper und Geist zu anmutigem „Alignement“ und Klarheit. In diesem integren Körperzu Hause entsteht neue unverbrauchte Kreativität, Intuition, Freiheit eines wachen Geistes. Neue Blickwinkel & Perspektiven. Vertrauen. Oder einfach Stille im Ausdruck deiner Seele.

Tägliche Yogapraxis basierend auf Elementen der Körperarbeit - Craniosacraler Therapie, „Internal Sensory Awareness Processing“, Continuum Movement, Authentic Movement, PartnerIn Yoga, Atem-Meditation, Gehmeditation. Das sinnliche Einbeziehen der Natur und geführte Wanderungen werden diese Tage gestalten. Eine längere Yoga Einheit am Morgen, speziellen Themen gewidmet, sowie eine Einheit nachmittags, bilden den zeitlichen Rahmen.

Leitung: Iris Koppelent
Lebt und arbeitet als Yogalehrende und „body.coach“, Aus- und Fortbildungen in CranioSacraler Therapie, Shiatsu, Continuum Movement, Svastha Yogatherapie®, Integral Somatic Psychology®, Conscious Body
Langjährige Erfahrung - zunächst als Dipl. Physiotherapeutin, dann immer mehr als Körpertherapeutin in eigener Praxis und freischaffende Tänzerin - in der ganzheitlichen Körperarbeit mit Kindern und Erwachsenen.

Seminarkosten: € 350.-

Detailinformation unter www.iriskoppelent.at/aktuelles





Soul.Skin 2018

Detailinformation

Kretas Natur ist wild und bizarr. Unser Quartier für dieses Jahr steht ebendort. Es ist eine private wunderbare Anlage „Zitronenhügel“ nahe Plakias/Südküste und für einige von uns das Zuhause für die gesamte Zeit des Retreats (in DZ). Manche beziehen ihr Quartier im Damnoni Bay Hotel in einem 10 minütigem Fußweg entfernt. Das bedingt eine Kleinheit der Gruppe.

Schenkt die Möglichkeit für intensive Körperarbeit, sowie individuelle Zeitgestaltung für diese Woche. Viel Naturerleben.

Ein wenig anders als sonst wird es eine dezente Art der „Selbstversorgung“ für das Frühstück geben, die restlichen Mahlzeiten nehmen wir an den Stränden und bei den Ausflügen ein oder lassen es in unser Quartier zustellen.

Für unsere Mobilität wird es Mietautos geben, die wir teilen und auch den Flughafentransfer ermöglichen.

Seminarbeginn: Sa, 29. 9. 2018 / 18h30

Seminarende: Fr, 5. 10. 2018 / ca. 13h

Seminarkosten: € 350.-

Variante A Logie „Am Zitronenhügel“ (nur DZ) - www.zitronenhuegel.com
DZ (p.P.) & Seminarraum - € 315.- / Frühstück/Snacks ca. € 150.-

Variante B Logie „Damnoni Bay Hotel“ (EZ/DZ) ca. 10 Gehminuten entfernt
www.damnonibay.eu

DZ incl. Frühstück / € 280.- (€ 140.- p.P.) / EZ incl. Frühstück / € 182.-

Seminarraum „Zitronenhügel“ - € 150.- / Beitrag Snacks ca. € 60.-

Kosten für Verpflegung in Tavernen extra

Mietauto (zu zweit/zu dritt) ca. € 140.-/p.P.

Außer den Seminarkosten sind alle Ausgaben Vorort - in bar - zu begleichen

Flugpreise z.Z / in Eigenregie zu buchen +/- € 300.-

Anreisetag kann Freitag, 28.9. oder Samstag, 29.9.2018 sein.

Flüge VIE - HERaklion

Fr, 28.9. / 11h50-15h10 (Eurowings)

Sa, 29.9. / 6h10-9h40 (AUA)

Flüge VIE-CHANIA

Fr, 28.9. / 6h00-9h20 (Eurowings)

Sa, 6.10. / 11h55-15h25

Flüge HERaklion - VIE

Fr, 5.10. / 21h20-22h45

Sa, 6.10. / 13h55-19h10 & 17h30-19h10

Flüge CHANIA-VIE

Fr, 5.10. / 10h10-11h40 (Eurowings)

Sa, 6.10. / 16h15-17h50

Beide Flughäfen sind möglich, Plakias im Süden liegt ziemlich mittig. Von den Flugzeiten ist Heraklion ev. günstiger.

Sowohl in Heraklion als auch in Chania werden kleine Autovermietungen Autos für uns ja nach Bedarf einfach und gegen Vorreservierung per Email zur Verfügung stellen (ohne Anzahlung & mit Zahlung direkt bei Autoübernahme). Je nach Anmeldung und Ankunftsflughafen übernehme ich die Mietautokoordination.

