

Das Herzstück unserer Urlaubswoche ist der Verbundene Atem.

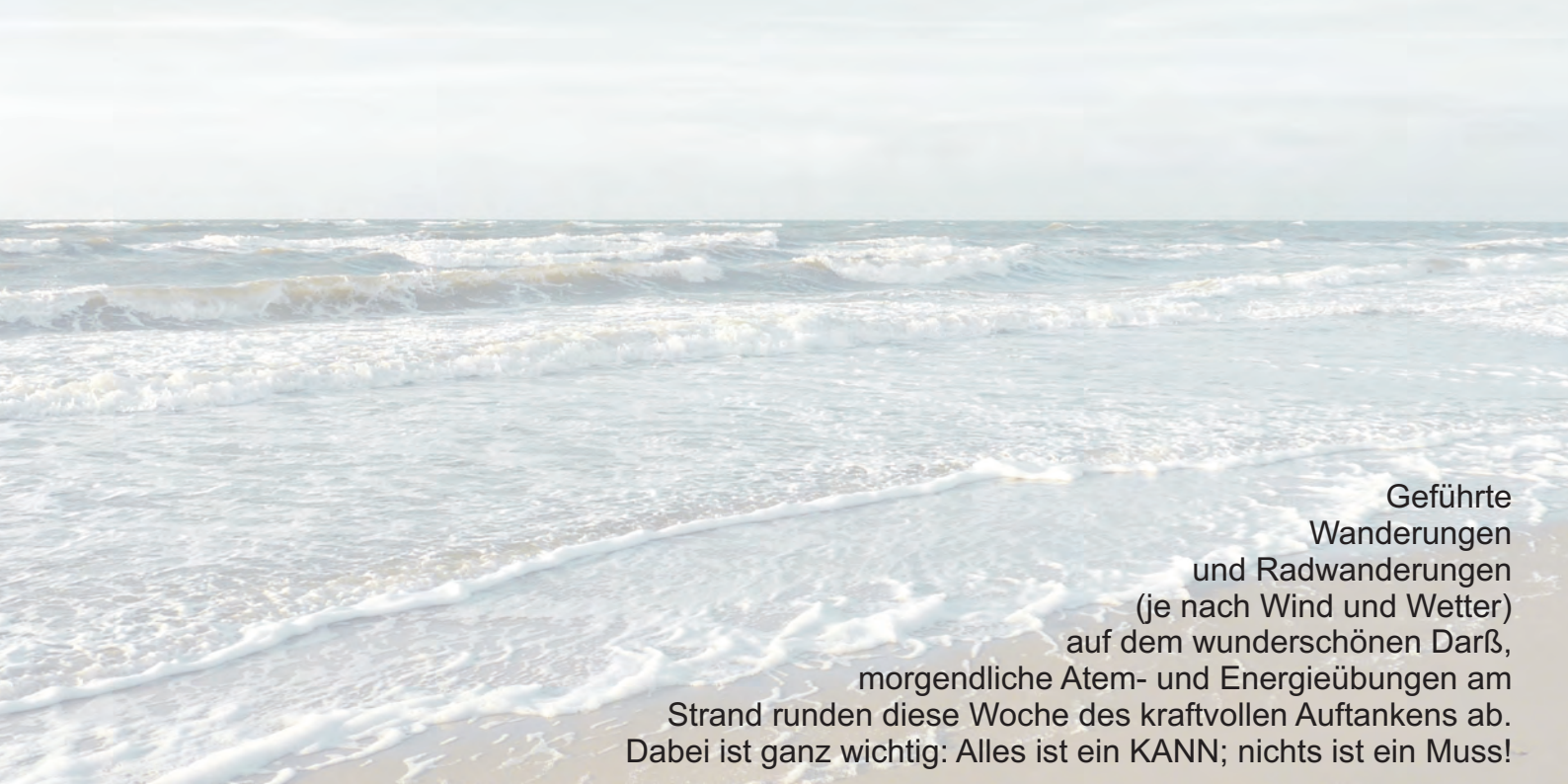
Im VERBUNDENEN ATMEN werden Ein- und Ausatmen zu einem Atemkreis zusammengeführt, wodurch eine temporäre Überflutung mit Lebensenergie entsteht. Diese Energie aktiviert Intuition und Lebensmut und führt zu einer tiefen inneren Balance.

FELDENKRAIS verfeinert die Fähigkeit, Bewegungen fließend und ohne überflüssige Anstrengung auszuführen. Aus einer gefühlten und koordinierten Bewegung entsteht am Ende eine ausgeglichene Gegenwärtigkeit.

Ein- und Ausatem schwingen frei und leicht.

Beide Techniken verbindet der Zauber der Einfachheit. Beide arbeiten ohne Vorbild und Nachahmung. Die Teilnehmenden finden ihre ur-eigene Bewegung, ihren ganz persönlichen Rhythmus.





Geführte
Wanderungen
und Radwanderungen
(je nach Wind und Wetter)
auf dem wunderschönen Darß,
morgendliche Atem- und Energieübungen am
Strand runden diese Woche des kraftvollen Auftankens ab.
Dabei ist ganz wichtig: Alles ist ein KANN; nichts ist ein Muss!

Die Unterbringung erfolgt im baubiologischen Haus Linden, 300 m vom Strand entfernt.
Geleitet wird diese Woche von Kathrin Heinicke und Jana Ganzert
Details finden Sie unter www.urbild.de unter der Rubrik Seminare
Anmeldungen und Nachfragen über [info\(at\)urbild.de](mailto:info(at)urbild.de) oder +49(0)30-65 64 338 oder 0151-43121222

