

## Tages-Retreat

Auszeit aus dem Alltag, einfach DA-SEIN

**Samstag, 09.03.2019 von 10:00 – 16:30 Uhr**

### Achtsamkeitsübungen

Mit Achtsamkeitsübungen schenken wir unserem Körper Zeit wie sie uns im Alltag vielleicht sonst nicht zur Verfügung steht. So geben wir ihm Aufmerksamkeit und kommen bewusst in Kontakt und in ein wahrnehmen was gerade ist.

### Körper- und Atemübungen

Mit leichten Leibübungen gehen wir in Verbindung mit unserem Körper, lockern und lösen eventuell vorhandene Verspannungen, bringen unsere Energie zum fließen, spüren unsere Lebensenergie.

### Meditation und Klangmeditation

Mit kleinen Meditationen beruhigen wir unseren Geist, kommen gedanklich zur Mitte, in die Konzentration.

Mit Hilfe von Klanginstrumenten bringen wir unsere Zellen in sanfte Schwingung, aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte, genießen dieses Klangbad.

### Heilsames Singen

Wir singen zwischendurch immer wieder spirituelle Heil- und Kraftlieder rund um den Globus. Das Wissen um die heilsamen und transzendenten Wirkungen des Singens ist uralte. Wir spüren Kraft, Freude, Frieden, Verbundenheit, Liebe. Bei dieser Art des Chantens geht es nicht um Perfektion oder Leistung, sondern einzig um die Hingabe des Singens aus dem Herzen.

### Einfach DA-SEIN

Ein Tag mit dem Menschen der dir am nächsten ist - du selbst. Für Körper, Geist und Seele. Mit Ruhe, Zeit und Achtsamkeit. Es gibt nicht zu tun außer DA-SEIN.

\*\*\*\*\*

Ort: Kiana Yoga, Wilderichstraße 9, Bruchsal

Ausgleich: 65,00 €

Anmeldung ab sofort, bis spätestens 06.03.2019