



**SEGELNDE HARMONIE - EIN  
CHAKREN YOGA & DANCE  
RETREAT AUF HOHER SEE  
& MORE...**

**25.05 BIS 01.06.2024**

**&**

**01.06 BIS 08.06.2024**

# **Türkei**

**"Entfalte deine Energie, tanze auf den  
Wellen"**

**[www.koerperkunst.net](http://www.koerperkunst.net)**

**Segelnde Harmonie - Ein Chakren Yoga & Dance Retreat  
auf hoher See**

**25.05 bis 01.06.2024**

**&**

**01.06 bis 08.06.2024**

Willkommen an Bord zu einem einzigartigen Abenteuer der Selbstentdeckung und inneren Harmonie! Unser Segelschiff wird zum Schauplatz eines unvergesslichen Chakren-Yoga & Dance Retreat, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Verbinde dich mit den Elementen

des Meeres, erwecke deine Chakren und finde deine innere Balance inmitten der majestätischen Weiten des Ozeans.

Lass dich von den sanften Wellen und der Brise des Ozeans in eine meditative Reise entführen. Die Bewegung des Schiffes wird zu einer Quelle der Entspannung und Präsenz, während wir gemeinsam in den Sonnenauf- und -untergang meditieren.

Highlights:

- Segeltörn mit Chakren Yoga - Dance
- gemeinsames Musizieren
- Feuershow
- Wokshop zur Selbstreflexion
- Ausflüge

Min. 5 Personen/ Max. 10 Personen

Anmeldeschluss: 31.01.2024

### **Chakren-Vinyasa - Yoga: Die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele**

Chakren-Yoga ist eine faszinierende Praxis, die auf der alten vedischen Philosophie basiert und darauf abzielt, die Energiezentren unseres Körpers, auch bekannt als Chakren, zu aktivieren und auszugleichen. In der Überzeugung, dass das Gleichgewicht dieser Energiezentren entscheidend für unser ganzheitliches Wohlbefinden ist, kombiniert Chakren-Yoga körperliche Bewegung, Atemtechniken und Meditation, um eine tiefe Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen.

#### **Workshop:**

#### **DU SEIN- Erschaffe Deine Eigene Realität**

Wer bin ich? Was sind meine Stärken und Talente? Was macht mir Spaß und Freude?

Oftmals sind wir genervt von einem Beruf, der nicht unserem wahren Selbst entspricht, unser Körper wird krank. Wir hinterherfragen uns, was mit uns falsch ist, weil die anderen doch auch so sind. Passen uns einer Gesellschaft oder dem Umfeld an, aus der Angst heraus nicht mehr geliebt zu werden oder Freunde zu verlieren.

Oder wir werden vom Umfeld klein gehalten und kritisiert. Und vielleicht kommt irgendwann der Tag, wo wir realisieren, dass wir UNS nicht gelebt haben.

Auf dieser Reise stärken wir unseren Individuellen Ausdruck in der Welt, wir analysieren anhand von Selbstreflexion, welche Talente verborgen sind.

Wir manifestieren eine neue Realität, denn jeden Moment hast du die Wahl etwas zu verändern.

Wir tanzen, tönen und üben spezielle Yogaübungen, um in unsere ureigene Kraft zu gelangen. Unser Selbstbewusstsein zu stärken und unsere Realität zu kreieren die uns wirklich Spaß macht.

Wir machen uns bewusst, was wir wirklich wollen.

### **Ablauf der Yogawoche inkl. Workshop allgemein:**

- Ankommen/ Vorstellungsrunde
- Einführung
- Morgens: 90 min. Tanz – Vinyasa Yoga
- Abends: 90 min. Mental Yin Yoga/ Yoga Nidra
- gemeinsames kochen
- Gemeinsames Kirtan singen
- Feuershow

Tagesablauf:

### **Samstag:**

- Ankunft/ Checkin 13h
- 17.00 Kleine Vorstellungsrunde
- 17:30 - 19:00 h Mental Yin Yoga / Yoga Nidra

### **Sonntag - Freitag**

- 8.00 - 9.30h Tanz - Vinyasa Yoga
- Pause
- 11 - 12.30h Snack/ Brunch
- Pause bis 16h
- 16.00 bis 17.30h Workshop
- Pause bis 18.30h
- 18.30 bis 20h Mental Yin Yoga/ Yoga Nidra
- gemeinsames Essen
- danach open End mit Tanz/ gemeinsamen Singen

### **Samstag:**

- 8.00 - 9.30h Tanz - Vinyasa Yoga
- Brunch
- Abschlussrunde/ Rückblick auf die Woche

**In der Yogapraxis:** Tanzen wir/ üben bewusstes Yoga/ Wir Tönen und reinigen unsere Chakren/  
üben spezielle Handmudras und gehen in die Affirmationen.

## **Workshop**

### **Ausarbeitung Persönlichkeitsprofil**

- **Selbstreflexion**

1. Wie sehe ich mich? Was liebe ich? Was macht mir Freude? Wie würde mein Ideales Leben aussehen? Meine ideale Partnerschaft... Was macht mir wirklich Freude?

Nähere Infos und Anmeldung:

Christina Scheckel

[www.koerperkunst.net](http://www.koerperkunst.net)

[info@koerperkunst.net](mailto:info@koerperkunst.net)

Telefon: 0043/ 699/81238276

<https://www.facebook.com/christina.scheckel>