



Yogaferien & Meditation in Andalusien

vom 11.02. – 18.02.2018

Ruhe, Kraft und bewusstes Sein

Etwa 1 km vom Meer und 20 km östlich von Málaga liegt die CASA EL MORISCO.

Die grüne Insel liegt auf einer Anhöhe und schmiegt sich in die Hügellandschaft der Andalusischen Weite ein. Der Blick reicht über das offene Tal bis hin zum Meer. Eine besondere, ruhige Atmosphäre verbindet Entspannung und Erholung, die ich gerne mit Dir erleben möchte.

Eine weitläufige Gartenlandschaft mit Swimmingpool, Sauna, Liegewiesen, indischem Garten mit Teich und Wasserfall, lauschigen Plätzen mit Hängematten, Bänken und Kissen laden zum Verweilen und Entspannen ein. Das vegetarische und vegane Essen wird mit viel Liebe zubereitet und rundet die spürbar Harmonische Atmosphäre ab.

Am Morgen treffen wir uns von **Montag bis Samstag** zu **gemeinsamen, sanften Yogaübungen**.

Die Yogaeinheiten á 1,5 Stunden sind gleichermaßen für Anfänger, als auch für Fortgeschrittenen geeignet. Im weiteren Verlauf am Mittag/Nachmittag werden wir den ReConSat Meditationskurs „**Ruhe, Kraft und bewusstes Sein**“ starten.

Durch den Meditationskurs „ Ruhe, Kraft und bewusstes Sein „ kannst du lernen:

- Deine inneren Ressourcen zu nutzen, um aus dir selbst heraus Blockaden und Probleme zu lösen.
- Deine eigene mediale Feinfühligkeit anzuwenden, um Deiner inneren Stimmigkeit folgen zu können, dich in der Tiefe zu erkennen und authentisch zu leben.
- dich in jeder Lebens- und Gefühlslage helfen zu können und in Deine Ruhe und Stabilität zu gelangen.
- Kurs-Inhalte:
In den Meditationskursen wird eine vereinfachte Form der Ham-Zentrierung gemeinsam geübt, vertieft und es wird Wissen über die Methodik vermittelt. Du lernst ausgewählte Schritte und Selbsthilfe-Tools der Methode, durch die Du dich selbst bei Deiner persönlichen Thematik und in den dazugehörigen Veränderungsprozessen unterstützen kannst. Darüber hinaus erfährst Du, welche der in den Kursen vermittelten Schritte Dir wobei helfen könnte, welchen Du in den Alltag integrieren kannst und wie die jeweiligen Schritte dort wirkungsvoll angewendet werden können.

Reisetermin: 11.02. – 18.02.2018 von Sonntag bis Sonntag

Preise pro Person in einem ½ Doppelzimmer: 595,- €
Einzelzimmer + 145,- oder 105,- je nach Zimmerkategorie
Inkl. vegetarische und vegane Vollverpflegung mit Getränken
Yoga & Meditationskurs 180,- €



Eigene Anreise: frühe Buchungen ermöglichen oft günstigere Preise.

Gratistransfer: 5x am Tag verteilt findet ein Gratistransfer von 7:00-20:00 Uhr statt.

Gerne kannst du mich für weitere Fragen und Anmeldung anrufen oder eine Mail senden. Weitere Infos zu ReConSat und Kursen unter:

www.reconsat.de

Claudia Meffert ReConSat Beraterin, Yogalehrerin, HP- Psychotherapie

Tel.: 0611-98811025 oder Mobil: 0151-24283984

E-Mail: claudiameffert@gmx.de

Ich freue mich, mit Euch eine gemeinsame Zeit zu verbringen!