HATHA-YOGA

Kursleiterin: Paula Winkler | www.winklerpaula.com

WANN: Sonntag, 04.05.2025 - 11.05.2025

WO: In Kroatien, Lovran im Campus I.

In diesem Hatha-Yoga und Kunsttherapie Retreat verschmelzen die heilende Kraft des Yoga und kreative Ausdrucksmöglichkeiten an einem bezaubernden Ort, wo die azurblauen Wellen der Adria die Kulisse für deine einzigartige Reise zu dir selbst bieten. Erlebe eine Woche voller persönlicher Entfaltung und inspirierender Momente.

Kursinhalt:

- **Tägliche Hatha Yoga-Praxis:** Jeden Tag wird es Yoga-Sessions geben, die von Paula Winkler geleitet werden. Diese Yoga-Praxis ist darauf ausgerichtet, Körper und Geist zu stärken, unabhängig von deinem Erfahrungsstand mit Yoga.
- **Kreative Ausdrucksmöglichkeiten:** Neben Yoga wird viel Raum für kreative Ausdrucksformen geboten. Dabei werden verschiedene Materialien verwendet, darunter Naturmaterialien, Farben wie Buntstifte, Filzstifte, Kreiden, Werkzeuge wie Spachteln sowie andere Elemente wie Ton, Worte, Fantasiereisen, Märchen und Traumarbeit.
- **Aktivierung verborgener Kräfte und Stärkung von Ressourcen:** Durch die Kombination von Yoga und kreativen Ausdrucksmöglichkeiten wird darauf abgezielt, verborgene innere Potenziale zu aktivieren und persönliche Ressourcen zu stärken.
- **Erkundung der inneren Welt:** Der Kurs bietet die Möglichkeit, tief in die eigene Kreativität und innere Welt einzutauchen. Es geht darum, neue Perspektiven zu gewinnen und bisher unentdeckte Facetten des eigenen Selbst jenseits der verbalen Kommunikation zu erkunden.

Information:

- **Keine künstlerischen Fähigkeiten erforderlich:** Der Fokus liegt nicht auf bereits vorhandenen künstlerischen Fähigkeiten, sondern auf dem Prozess des Ausdrucks und der persönlichen Entwicklung. Es gibt keinen Leistungsdruck.
- **Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene:** Sowohl die Yoga-Stunden als auch die kreativen Ausdrucksformen sind für Menschen aller Erfahrungsstufen zugänglich. Obwohl Vorkenntnisse von Vorteil sind, ist der Kurs offen für alle, die an persönlichem Wachstum interessiert sind.

KURS ANGEBOT

- **7 Übernachtungen** im Campus I.
- **5 Tage Kurs Programm** mit Paula (Vormittags & Nachmittags)
- Der Kurs ist für Anfänger*innen & Fortgeschrittene

KURSGEBÜHR: ab 520 Euro pro Person*

**Mehr Informationen über Preise findest du unter riviera.academy/preise*