

12. - 17.05.2015, Dienstag ab 15 Uhr – Sonntag 14 Uhr

Yoga + Natur in Kochel am See

Die drei meditativen Gebete morgens, mittags und abends sowie die Mahlzeiten geben den Tagen ihren Rhythmus.

Den Tag mit Yoga beginnen !

Draußen im Garten können wir mit sanften Yogahaltungen im Stehen unseren Körper und Geist aufwecken und beleben (ca. 30 min). Dabei spüren wir über unsere Füße bewusst den Kontakt zur Erde und über unsere aufrechte Körperhaltung die Verbindung nach oben zum Himmel.

Schweigend gehen wir dann in die Hauskapelle zu Gebet + Kontemplation (um 7.45 Uhr), genießen anschließend das gemeinsame Frühstück. Daran schließt sich eine kurze Zeit der Praktischen Arbeit (in Haus und Garten) an und freie Zeit, die jede/r nach Wunsch draußen am See oder drinnen mit Lesen oder gar nichts tun verbringen kann.

Um 11 Uhr treffen wir uns wieder zu einer Yogapraxis, dieses Mal im Gruppenraum auf der Yogamatte. Die Arbeit mit dem Körper bewirkt, dass wir in einen ruhigen, gleichmäßigen Atem kommen und damit kehrt auch Ruhe ein in unserem Geist.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung in der abwechslungsreichen umgebenden Natur: Sie können wandern, über den Kochelsee rudern, radeln oder in einem der nahen Bäder schwimmen gehen..., einfach in Ruhe den Frühling im „Blauen Land“ genießen.

Als Angebot nach Wunsch können Sie sich einer von Margareta geführten kleinen Wanderung anschließen, wir gehen dabei teilweise in Stille.

Die Yogahaltungen sind für jede/n geeignet, es sind sowohl AnfängerInnen als auch Menschen mit Yogaerfahrung willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, wenn möglich eigene Wolldecke (Yoga-Matten sind vorhanden).

Leitung: Gudrun Schäfer,

Yoga-Lehrerin BDY / EYU, davor Lehrerin für Grund- und Hauptschule, Krankenschwester

Begleitung: Margareta Michalczyk,

Gemeindereferentin, Mitglied der Gemeinschaft Dreiquellen

Unkostenbeitrag:

Für Zimmer, alle Mahlzeiten und Getränke:

auf Spendenbasis nach Selbsteinschätzung Ihrer Möglichkeiten: Richtschnur 25 – 35 € / Tag+Nacht

Beitrag für Yoga: 10 – 20 € / Tag (Dienstag – Sonntag) nach Selbsteinschätzung

(Falls dies für Studierende und Geringverdienende unerschwinglich sein sollte, bitte bei der Anmeldung einfach über Ihre Möglichkeiten sprechen)

Anmeldung

Gemeinschaft Dreiquellen
Badstraße 20
82431 Kochel am See

E-Mail: dreiquellen@gmail.com

Tel. 08851-8969640