



Cantienica & Yoga & Thai-Yoga-Massage-Retreat mit Anya Naima

4 Tage „Rundum gesund und erholt“

auf der Halbinsel Eiderstedt, Nordsee

22. – 25. März 2019 – Haus Wasserkoog. im Doppel- oder Dreierzimmer, gemeinsames Halbinsel--Erkunden (St. Peter Ording, Weltkulturerbe Wattenmeer/Westerhever, Hafen Tönning, Eidersperrwerk), viele Stunden vitalisierende Körperarbeit für jedes Trainings-Niveau geeignet (Yoga, Cantienica, Thai-Yoga-Massage uvm.).

Yoga:

Atemarbeit, Asanas für alle Tiefenmuskeln, Faszientraining/Yin-Yoga, Spaß.

Tiefenentspannung, geführte Meditationen:

Wir werden an den vier Tagen einen auf einander aufbauenden Meditationszyklus erleben (von Rüdiger Dahlke entwickelt) um Körper und Seele über das Unterbewusstsein zu heilen.

Cantienica:

Nach vorheriger Abfrage unter den Teilnehmer*innen wird Anya entsprechende Körpertherapeutische Cantienica-Lektionen (Cantienica-Methode) vermitteln um Beschwerden zu beseitigen - das Erlernte wird als Skript mitgegeben für das Weitertraining Zuhause.

Thai-Yoga-Massage:

Du lernst verschiedene Griffe aus der Thai Yoga Massage kennen, die Akupressurpunkte zu massieren und dein Wohlbefinden zu steigern. Bei der Thai Yoga Massage werden Bänder und Muskeln auf schonende Weise gedehnt und die Beweglichkeit erhöht, deine inneren Organe entspannen sich, du wirst vitalisiert und baust Stress ab. Die Tatsache, dass der zu Massierende bekleidet

bleibt, erstaunt viele. Da sie mit vielen Bewegungselementen arbeitet, ist es für Masseur und Behandelten angenehmer, wenn beide bekleidet sind. Aber es gibt noch einen anderen wichtigen Grund: Würde ohne Bekleidung massiert, müsste Öl eingesetzt werden und das würde wiederum verhindern, dass der Masseur einen festen Griff hat. Wir werden die Techniken untereinander anwenden und damit erlernen. Du darfst also genießen und gehst außerdem mit neuem Wissen nach Hause.

Der Ort:



Das Ganze in einem ganz besonderen Seminar-Haus, das wir ganz für uns allein haben. Umgeben von einem alten Baumbestand, Streuobstwiesen, Feldern und die Nordsee in der Nähe.

Ein befreundetes Ehepaar wird uns am Abend vegan bekochen und uns für Frühstück und Mittagssnack alles bereitstellen - so das wir frei, gemeinsam entscheiden können wie unser Tagesablauf gestaltet wird.

Wir wollen kein klassisches anonymes Yoga-Retreat veranstalten. Wir haben bewusst eine kleine Gruppe geplant - so dass diese vier Tage sicherlich ein echtes Miteinander mit Tiefenwirkung werden. Du wirst körperlich und seelisch sehr bereichert nach Hause fahren.



Was Du wissen musst:

Anmeldeschluss: 15. Januar 2019

Kosten: Pauschal (ohne Anfahrt) 450 Euro

(Paare, Student*innen erhalten 15 % Ermäßigung)

TeilnehmerInnenzahl max: 10 Personen (also schnell sein mit der Anmeldung)

Einzelzimmer haben wir leider nicht

Anfahrt: Gerne in Fahrgemeinschaften oder per Bahn (Abholung am Bhf. St. Peter Ording wird organisiert)

Anmeldeunterlagen erhält Du auf Anfrage bei Anja

(www.anya-naima.de, mail: [wilke-](mailto:wilke-beratung@email.de)

[beratung@email.de](mailto:wilke-beratung@email.de), Telefon: 0421 – 485 41 340