

# Cantienica & Yin-Yoga Retreat im Frühling 2020 mit Anya Naima Wilke

**Leichtigkeit, Aufrichtung, Kraft, Tiefenentspannung**

**8. – 10. Mai 2020, Seminar-Hof Oberlethe, nahe Oldenburg (in Oldenburg)**

Die Frühlingszeit lädt Dich ein, Deinen Körper wieder mehr wahrzunehmen und Kraft und Leichtigkeit zu tanken. Das bewusste Erleben dieser Zeit bereiten wir an diesem Wochenende mit Unterstützung von hocheffektiven Cantienica-Lektionen für den Beckenboden, Rücken und Gelenke (aus den Bronze und Silber – Programmen der Methode) sowie Yin-Yoga



## Programm

### Cantienica-Methode

Das Skelett wird optimal ausgerichtet und dann in den Tiefenmuskeln befestigt. Das bedeutet für den Rücken: Die Wirbelsäule wird zwischen der Beckenbodenmuskulatur und dem höchsten Punkt am Kopf bewusst aufgespannt. Zwischen den Wirbeln entsteht mehr Raum, die Bandscheiben werden gedehnt. Becken und Brustkorb werden optimal am Rückgrat aufgerichtet. Die Muskeln des Beckenbodens werden mit dem unteren Rücken, den Hüftmuskeln, dem Bauch und den Oberschenkeln vernetzt. Das Becken und die Gelenke "lernen" die vivatomisch gute Haltung und Bewegung. Die neue, rückenfreundliche Aufspannung wird so lange trainiert, bis sie zur zweiten Natur, zur neuen Gewohnheit wird. Übungen für jedes Fitness- und Alterslevel geeignet.

### Yin – Yoga

Beim Yin Yoga muss man sich von allen körperlich ausgerichteten Konzepten lösen. Es geht um's Loslassen, Dehnen und Komprimieren. Natürlich wird auch muskulär gearbeitet, allerdings steht das nicht im Fokus. Wichtig ist das Spüren und Wahrnehmen.

### Ungefährer Tagesablauf je nach Gruppe und Bedürfnissen variabel -

Freitag ab 17:00 Anreise, 18:30 - 19:30 Abendessen, 20:00- 22:00 Theorie und Praxis Cantienica, Kennenlernen

Samstag : 07:30 – 08:30 Yin-Yoga Schwingen, Schütteln und wach werden, 08:30 - 09:30 Frühstück, 10:00 - 12:30 Cantienica-Beckenboden,

Anja Wilke, Heilpraktikerin Psychotherapie, systemischer Coach, lizenzierte Cantienica-Instruktorin  
Telefon: 0421 – 485 41 340, Mail: [wilke-beratung@email.de](mailto:wilke-beratung@email.de); Website: [www.die-bewegungsschule.de](http://www.die-bewegungsschule.de)

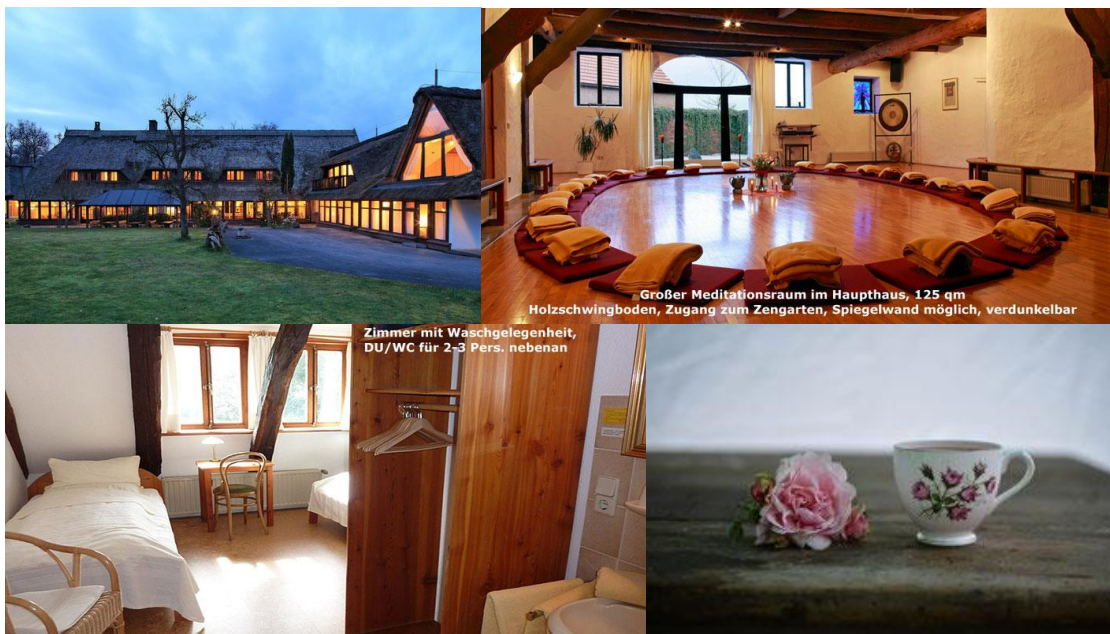
13:00 - 14:00 Mittagessen, 14:00 - 16:00 Zeit für Sauna, Spaziergänge, 16:00 - 18:00 Cantienica Rückentraining, 18:30 - 19:30 Abendessen , 20:00 - 21:30 Yin-Yoga für einen guten Schlaf

Sonntag: 08:30 - 09:30 Frühstück, 10:30 - 12:30 Cantienica-Mix, Abschlussrunde., 13:00 - 14:00 Mittagessen + danach Abreise

## Unterkunft

**Seminarhof Oberlethe:** Beherbergen und umsorgen wird uns Martin Konemann in seinem charmanten [Seminar-Hof Oberlethe](#) nahe Oldenburg. Der liebevoll restaurierte Hof bietet alles was sich ein Herz wünscht: einen schönen Bewegungsraum, einfache und gemütliche Zimmer, hervorragende vegetarische/vegane Küche, viel Natur und Ruhe.

**Freizeitmöglichkeiten:** Der Hof bietet eine Sauna, die gegen geringe Gebühr und ab 5 Nutzern genossen werden kann. Zum Gelände gehört ein kleiner See mit angrenzenden Pferdeweidern, dessen Rundweg zu einem schönen Spaziergang einlädt. Oldenburg befindet sich ganz in der Nähe und bietet vielfältige Möglichkeiten.



**Preis:** 165 € \* zuzüglich

### Übernachtung inkl. Vollpension

Einzelzimmer 176 bis 188 , Doppelzimmer 142 - 154 € , Mehrbettzimmer 132 - 142 € die Übernachtung wird direkt im Hof Oberlethe gebucht.

Die Buchung erfolgt über mich. Die Buchung Übernachtung direkt über Hof Oberlethe. Die Anmeldeformulare schicke ich Dir bei Interesse zu.

Anja Wilke, Heilpraktikerin Psychotherapie, systemischer Coach, lizenzierte Cantienica-Instruktorin  
Telefon: 0421 – 485 41 340, Mail: [wilke-beratung@email.de](mailto:wilke-beratung@email.de); Website: [www.die-bewegungsschule.de](http://www.die-bewegungsschule.de)