

Lela Yoga Vertiefungswochenende

"Geh und finde Dich selbst- so kannst du auch mich finden."

Rumi

Freitag 16 Juli

19.00-21.00 Yin Yoga / Meditation und Diade mit Camilla und Gabrielle

Samstag 17. Juli

10.00 -12.00 Yoga Flow / Meditation und Diade mit Gabrielle

Sonntag 18. Juli

10.00-12.00 Deep Relax / Meditation und Diade mit Gabrielle

Jeden Tag bieten wir euch eine Yogasession mit anschliessender Diade an. Wir nehmen uns erst Zeit voll und ganz den Körper zu bewohnen. Die Gedanken und Handlungen vom Alltag da zu lassen wo sie hingehören, sodass wir die Atmung spüren.

Nach dem Yoga (jeden Tag mit einem anderen Fokus) üben wir Diaden (Zwiegespräche) – im präsenten Kontakt mit wechselnden PartnerInnen arbeiten wir wechselweise mit der Grundfrage:

Wer bin Ich – jetzt in diesem Augenblick?

Wir erschaffen einen urteilsfreien Raum von Intimität, in dem wir ganz mit unserer Wahrheit – offen / vertrauensvoll / verletzlich – da sein können und lernen uns selber und unser Gegenüber anzunehmen und zu erkennen, wer wir wirklich sind. Wir unterstützen uns in den Diaden gegenseitig, indem wir uns einander Aufmerksamkeit schenken und offenbaren uns mit allem, was wir sind und mit allem was in diesem Augenblick da ist.

Die Diaden-Struktur:

Eine Diade dauert 40 Minuten. Wir sitzen einer Person gegenüber und befinden uns entweder in der SprecherInnen- oder in der ZuhörerInnenrolle. Alle 5 Minuten ertönt ein Gong - wir bedanken uns- und wechseln die Rollen. Wir starten immer mit der Frage: wer bin ich?

Kosten für das ganze Wochenende / 3 Yogasequenzen plus 3 Diaden 140.-

für 2 Tage / 2 Yogasequenzen und 2 Diaden 95.-

für 1 Tag / 1 Yogasequenz und 1 Diade 50.-

Empfehlenswert wäre alle 3 Tage dabei zu sein,

Wenn du neugierig bist und / oder Fragen hast melde dich gerne unter:

info@lelayoga-basel.ch