

*„Jenseits von richtig und falsch liegt ein Ort. Dort treffen wir uns.“ Rumi*

## **Yoga – und Diadentag mit Gabrielle in Oltingen (BL)**

Wir treffen uns am Samstag den 1. April um 09.00 in Oltingen (ca. 45 Minuten mit dem Zug und Bus von Basel). Dort werden wir in der alten Mühle den Tag zusammen verbringen.

Zum Ablauf:

09.00 -10.15	Yoga Flow
10.30-11.20	Einführung und Diade
11.25 – 12.05	Diade
12.10- 12.25	Meditation
12.30	Mittagspause
13.30	Sanftes Bewegen /Tanzen
13.50 – 14.30	Diade
14.35 – 15.15	Diade
Pause	
15.45-16.25	Diade
16.30-17.30	Yoga Nidra (Tiefenentspannung) und Abschluss
18.00	Abendessen (optional buchbar)

Was ist eine Diade (Zwiegespräch)?

Im präsenten Kontakt sitzen wir unseren Partner\*innen gegenüber und arbeiten abwechselnd mit der Frage: Wer bin ich?

Wir erschaffen einen urteilsfreien Raum in dem wir ganz mit unserer Wahrheit – offen, vertrauensvoll und verletzlich – da sein können. Eine Diade dauert 40 Minuten. Wir sitzen uns gegenüber und schenken einander Aufmerksamkeit mit Augenkontakt. Eine Person stellt die Frage, verbleibt während 5 Minuten in Stille und lauscht dem Gegenüber ohne auf das Gesagte zu reagieren. Die andere Person hört in sich hinein und darf sich 5 Minuten Zeit

nehmen zu antworten, bis ein Gong ertönt und den Wechsel einläutet. Grundsätzlich darf alles kommuniziert werden was auftaucht.

Wir unterstützen uns in den Diaden gegenseitig indem wir einander offenbaren und annehmen mit allem, was wir sind, mit allem was in diesem Augenblick da ist.

Preise:

180.- (Standard)

160.- (Tight budget)

200.- (Support)

Im Preis inbegriffen ist der gesamte Kurs inkl. Mittagessen. Das Abendessen kann optional für CHF 30 dazu bestellt werden.

Anmeldungen und Fragen: [gabrielle@lelayoga-basel.ch](mailto:gabrielle@lelayoga-basel.ch)