

yoga retreat auf der Insel Amrum

vom 10. – 20. Juni 2020 www.christineyoga.de

Vertiefung in die Yogapraxis, innerer Raum, ankommen

„**to retreat**“ bedeutet, sich an einen günstigen Ort zurückzuziehen, wo die Umgebung und die Bedingungen uns erlauben, uns zu sammeln, um unser Leben und das Sein zu reflektieren. **Yoga** bietet die Mittel, um diese Erfahrung zu vertiefen.

Die Kraft der Natur der Nordseeinsel **Amrum** fördert innere Weite und inneren Raum. Unter leuchtendem Himmel und scheinbar endlosem Strand, lassen wir uns von Sonne, Wind und Wasser inspirieren.



Retreats sind Zeiten der Neueinschätzung, Neuausrichtung, und der Regeneration und Heilung.

Retreats sind **Wendepunkte**. Dieses Retreat ist sorgfältig zusammengestellt, dich von innen nach außen zu reinigen, zu erfrischen und zu kräftigen. Das Programm beinhaltet Asanas, Pranayama und Meditation, moderne Achtsamkeitstechniken und natürliche Ernährung. Die Kraft der wilden, offenen Natur in dir und außerhalb wird geweckt und steht dir, gemeinsam mit einer lockeren und liebevollen Atmosphäre, zur Seite. Zusammen harmonisiert und sensibilisiert das dein Bewusstsein. Klare Selbstwahrnehmung gibt dir Kraft und Energie, dich im Einklang mit deinen Werten weiter zu entwickeln. Fokussierten Energien gelingt es tiefer zu wirken, und dadurch wird das Ergebnis fassbarer. Das Ziel des Retreats ist, dass du dich ohne Ablenkungen in die Yogapraxis vertiefen kannst.

Wir werden **Meditation** (auch Gehmeditation am Strand) und **Pranayama** (Atemübungen), **dynamisches Yoga** vormittags und **regeneratives Yoga** abends, praktizieren. Yogaphilosophie vertieft den praktischen Unterricht und Gespräche zur asiatischen Medizin und Ernährung erfrischen unsere Gedanken in Lebensfragen. Köstliches und bekömmliches Essen, der Austausch mit netten Menschen, und optional Massagen runden die Erfahrung ab. Diese Kombination hat die Kraft, dich wieder lustvoll bei dir selbst ankommen zu lassen.

Wir üben mit Leichtigkeit in sanft ansteigender Intensität und bauen Kraft und Gesundheit nachhaltig auf. Längeres Üben am Stück leitet tiefer greifende Erfahrungen und Veränderungen ein. Es macht Sinn eine regelmäßige Yogapraxis von 2-3 Jahren mitzubringen. (bitte Rücksprache halten).



Erholung und Regeneration hat in unserem Retreat auf Amrum im hellen nordischen Sommer eine besonders tiefe Qualität, durch die Verbindung von einem besonderen Yoga Übungsprogramm mit „Seele-baumeln-lassen“ in der großartigen Weite der Natur nach Herzenslust.



Es bleibt **viel freie Zeit** in der heilsamen Meeresluft zum Baden, Radfahren, für Spaziergänge durch eindrucksvolle Dünenlandschaften, zum Verweilen, Vögel beobachten, Wandern durch Wald und Heide, die Insel entdecken, Wattwandern oder Rassoul im Wellnessbad.

Massagen und Ingwerkompressen werden auf Anfrage im Seminarhaus angeboten.

Christine unterrichtet **Hatha Yoga**, geprägt von der Iyengar Tradition (zertifiziert), klar, präzise und fundiert. Kraftvolles und dynamisches Üben wird ergänzt durch erholsame und regenerative Haltungen. Die Struktur der täglich unterschiedlichen Sequenzen kümmert sich schwerpunktmäßig um alle Bereiche. Durch Erdung und genaue Ausrichtung des Körpers, befreit sich die Wirbelsäule. Geleitete meditative Wahrnehmung des Körpers und des Atems stimuliert die Intelligenz des Körpers und führt ihn durch eine Transformation. Humor und Hilfestellung lässt dich über deine Grenzen hinauswachsen. Das befreiende Gefühl nach dem Üben und den wachen Geist nimmst du mit hinaus in die Weite der Natur.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt. So wird das Yoga Retreat einen intimen Charakter haben, der dir viel Raum und Zeit gibt, dich in deine Praxis zu vertiefen, und der Christine erlaubt, jedem Übenden ihre volle Aufmerksamkeit zu schenken.



• unterbringung

Unser **Seminarhaus** "Haus Eckart" ist eine charmante Jugendstil – Villa, mit hauseigener romantischer Düne und Zugang zum Strand. Vor der Düne liegen der Kniepsand und eines der interessantesten Vogelschutzgebiete der Nordsee. Die Stimmen der viele Vogelarten zwitschern bis spät in die Nacht.

Die Zimmer sind einfach, liebevoll und individuell gestaltet und mit Warmwasser ausgestattet. Duschen und Teeküche sind auf den Stockwerken. Wir üben teils im Übungsraum mit Wintergarten im, oder auf der Wiese und am Strand. www.haus-eckart.de



• kursleitung

Christine Bader übt Yoga und asiatische Lebenspflege und Ernährung als Lebenskunst seit über 35 Jahren, ist ausgebildete und zertifizierte Iyengar Yoga und Qi Gong Lehrerin mit langer Unterrichtserfahrung. Ihr Unterricht fußt in der Realität unseres Lebens und bietet Raum, den Wert von Traditionen zu entdecken, die so alt sind wie die Menschen selbst. Christine unterrichtet aus Freude am Teilen ihrer eigenen Erfahrungen. Sie gibt Yoga, sowohl für Gruppen, als auch im Einzelunterricht, und leitet Seminare, Retreats und Ausbildungen.

• küche

Chefköchin **Anne Seidel** wird uns mit ihrer köstlichen, dynamischen und kreativen **makrobiotischen** Küche verwöhnen. Sie komponiert abwechslungsreiche vollwertige Menüs, biologisch und vegetarisch. Die Gerichte sind reichhaltig und vielseitig. Erstellt mit dem Wissen um Harmonie und Ausgewogenheit, entsprechend der Jahreszeit und dem Klima, bringen sie unserer innere Verbundenheit mit dem Leben auf der Erde zum Schwingen, wie ein Spaziergang in der frischen Natur oder auch ein Bad im Meer. Diese Nahrung und ihre spannende energetische Zubereitung unterstützt unseren Körper und Geist, mit dem Fluss des Lebens verbunden zu sein. So wird Üben, Denken, Essen und Kommunikation eine Einheit, die uns in alle Richtungen offen und gesund erhält. Anne versteht es durch langjährige Erfahrung, **Menschen aller Ernährungsrichtungen zu begeistern** und jeden Appetit zu zufrieden zu stellen. Wir dürfen ihre Kochkunst und Herzlichkeit schon über mehrere Jahre auf unseren Retreats und Yogawochenenden genießen.

Anmeldung und Informationen

Christine Bader

Tel: +49 40 6312308

bader@christinebader.de