

## Wer sind wir?

### Tarina Simone Kruse

1967 in Bremen geboren, Diplom-Geografin, Berufe in der Tourismus-Branche und der internationalen Unternehmens- und Personalberatung. 1999 bis 2003 Ausbildung zur Heilpraktikerin an der Paracelsus-Schule Frankfurt/Main. Ständige Weiterbildung, u.a. in TouchLife Massage, Fußreflexzonen-therapie, Kinesiologie, Bowen-Therapie und Pranaheilung. Ich bin Reiki-Lehrerin nach Dr. Usui und beschäftige mich seit einigen Jahren mit verschiedenen Formen der Energiearbeit sowie unterschiedlichen Techniken der Meditation (u.a. Meditationsleiterausbildungen am UTA-Institut, Köln und House of Shaman, Berlin).



### Gabriele Ruys

Geboren 1955 in Frankfurt/Main. Lehramtsstudium Sport/Geographie, Bankkauffrau, 2 Jahre Auslandstätigkeit in Dublin/Irland, 1998/99 Ausbildung in TouchLife Massage und bis heute hierin regelmäßige Fortbildungen. Seit 1999 selbständig mit eigener Praxis „Solus“, seit 2000 Leiterin der Ausbildung für TouchLife-mobil, Massage am Arbeitsplatz. 2008 Yogalehrer-Grundausbildung, z.Zt. in der Diplom-Ausbildung. Ich unterrichte Yoga seit Januar 2009 und beschäftige mich mit unterschiedlichen Techniken der Meditation.



## Anmeldung

Fordern Sie ein Anmeldeformular bei einer der Leiterinnen an oder laden Sie es sich von einer der Websites herunter.

Haben Sie noch Fragen, dann kontaktieren Sie uns direkt:

Gabriele Ruys (Yoga)

Tel: 06109-732868

[www.solus-studio.de](http://www.solus-studio.de)

[info@solus-studio.de](mailto:info@solus-studio.de)

oder

Tarina Simone Kruse (Meditation)

Tel: 0331-24398738

[www.sentira.de](http://www.sentira.de)

[info@sentira.de](mailto:info@sentira.de)

*Wenn du die Berührung  
mit der inneren Stille verlierst,  
verlierst du den Kontakt  
mit dir selbst.*

*Wenn du den Kontakt  
mit dir selbst verlierst,  
verlierst du dich in der Welt.*

Eckart Tolle

# Yoga & Meditation

*Ausgleich und  
Harmonie  
für Körper und Geist*



**4 Tages-Workshop  
vom 29. April 2010, 18 Uhr  
bis 02. Mai 2010, 14 Uhr**

im *fünfseenblick*  
BIO-Hotel  
am Edersee bei Kassel

## Der Workshop

### Zeit für eine Auszeit – Zeit für Entschleunigung!

Genießen Sie den Wechsel von Bewegung und Stille, spüren Sie Ihren Körper und klären Sie Ihren Geist. Sich (wohl)fühlen in entspannter Atmosphäre – Zeit nur für sich selbst.

Der **Frühling** ist die Zeit des Neubeginns, der Frische, des Wachstums. Er symbolisiert die dem Menschen innewohnende Sehnsucht nach fortwährender persönlicher, geistiger und auch spiritueller (Weiter-)Entwicklung.

Unser Workshop möchte Sie dabei unterstützen, Ihr Potenzial zu erkennen und Ihnen Mut und frische Energie für das zu geben, was Sie jetzt in Ihrem Leben planen, beginnen und umsetzen möchten.

Dazu bieten wir eine Mischung aus Hatha-Yoga und verschiedenen angeleiteten Meditationen an, die Anfänger und wenig Geübte gleichermaßen ansprechen soll. (Selbstverständlich können auch Geübte in beiden Disziplinen teilnehmen.)

Zeit lassen wir uns auch für Gedankenaustausch, Sauna und gemütliche Stunden am Abend.

Das Angebot:

- 3 Stunden Yoga am Tag
- 2-3 Meditationen pro Tag
- Gesprächsrunden und Begleitung

Seminargebühr: € 230,- (inkl. MwSt.) pro Person zzgl. Unterkunft und Verpflegung.  
**Frühanmelderabatt bis 28.02.10: €20,-**

Unterbringung im Einzelzimmer (€ 74-86) oder Doppelzimmer (€ 67-79), vegetarisch-biologische Vollwertverpflegung mit drei Mahlzeiten am Tag.

## Die Yoga-Stunden

.. sind geeignet für Anfänger und Menschen mit wenig Yogaerfahrung und jeden Alters. Bei der Ausübung geht es nicht darum, sich besonders gut „zu verbiegen“, sondern zunächst um das Erfahren und Respektieren der eigenen Grenzen, das intensive Spüren und Wahrnehmen des Körpers und um die Lebensfreude, die entsteht, wenn Körper und Geist eine harmonische Verbindung eingehen.

Yoga ist ein sanfter Weg, der uns dabei unterstützt, im Alltag zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Bewusstheit zu kommen.



Die Yoga-Übungen (Asanas) machen den Körper geschmeidig, beugen Rückenproblemen und einseitigen Belastungen vor und sorgen in der Verbindung mit Atemschulung und Entspannungsphasen dafür, dass wir uns im Alltag gestärkt und mit mehr Lebensfreude unseren Aufgaben widmen können.

## Die Meditationen

Meditation öffnet die Tür in eine neue Dimension. Sie lenkt den Fokus und die Aufmerksamkeit von außen nach innen und steht für Ausgleich, Entspannung und Abstand-Nehmen.

Meditation heißt vorurteilsfrei beobachten, was ist. Sie unterstützt die Fähigkeit, im Alltag gegenwärtig zu sein und den Augenblick unverfälscht in seiner Stille und Fülle zu leben.



In dem Workshop arbeiten wir mit geführten Meditationen, die wechselweise in einem ruhigen Rahmen (Phantasie-reise) als auch mit Bewegungselementen (aktive Meditation) stattfinden.

## Der Ort

In der herrlichen Natur am Rande des Nationalparks Kellerwald-Edersee liegt das *fünfseenblick* BIO-Hotel im kleinen Ort Bringhausen. Diese Umgebung lädt ein zum Durchatmen und Erleben der Stille. Für uns wird mit hervorragendem vegetarisch-biologischen Essen gesorgt. ([www.fuenf-seen-blick.de](http://www.fuenf-seen-blick.de))