

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 2002 Ausbildung zur Heilpraktikerin an der Paracelsus-Schule Frankfurt/Main. Eigene Praxis erst in Neu-Anspach/Taunus, jetzt in Potsdam. Ständige Weiterbildung, u.a. in Reiki, TouchLife Massage, Fußreflexzonen-therapie, Kinesiologie, BowenTherapie, Pranaheilung und Energiearbeit. Ich praktiziere seit vielen Jahren unterschiedliche Formen der Meditation. Ausbildungen zur Meditationsleiterin am UTA-Institut Köln, Institut für Kreativität & Meditation Stellschagen sowie House of Shaman in Berlin.



Gabriele Ruys

Geboren 1955 in Frankfurt. Lehramtsstudium Sport/Geographie, Bankkauffrau, 2 Jahre Auslandstätigkeit in Dublin/Irland, 1998/99 Ausbildung in TouchLife Massage, bis heute hierin regelmäßige Fortbildungen. Seit 1999 selbständig mit eigener Praxis „Solus“, seit 2000 Leiterin der Ausbildung TouchLife-mobil, Massage am Arbeitsplatz. 2008 Yogalehrer-Grundausbildung, z.Zt. in Diplom-Ausbildung. Weitere Fortbildungen: Meditationsleiterin Institut für Kreativität & Meditation Stellschagen, 5-Rhythmen-Tanz. 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 - 73 28 68
www.solus-studio.de
info@solus-studio.de

oder

Tarina Simone Kruse (Meditation)
Tel: 0331 - 55 06 386
www.sentira.de
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 Tage Rückzugs-Zeit
vom**

**25. November, 18.00 Uhr
bis 28. November 2010, 14.00 Uhr**

im fünfseenblick
BIO-Hotel
am Edersee bei Kassel

Unser Angebot

Zeit für Rückzug – Zeit für Stille

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 Herbst - Zeit des Rückzugs. Zeit, das zu ernten, was erarbeitet wurde. Zeit, Dinge loszulassen, die uns schwächen und nicht voran bringen. Es ist eine gute Zeit, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen, Kräfte zu bündeln und nach innen zu schauen, um Stabilität zu gewinnen und sich auf den Winter vorzubereiten.

Dazu bieten wir eine Mischung aus Hatha-Yoga und verschiedenen angeleiteten Meditationen an.

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

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

Seminargebühr: € 250,- (inkl. MWSt.) pro Person zzgl. Unterkunft und Verpflegung.

Frühanmelderabatt bis 25.09.10: € 20,-

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

Die Yoga-Stunden

... sind geeignet für Menschen 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.

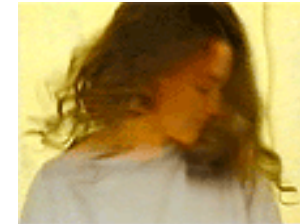


Die Yoga-Übungen (Asanas) machen den Körper geschmeidig, beugen Rückenproblemen und einseitigen Belastungen vor und sorgen in der Verbindung mit Atemschulung und Entspannungsphasen dafür, dass wir uns im Alltag gestärkt und mit mehr Lebensfreude unseren Aufgaben widmen können.

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 Fülle zu leben.



Im Angebot sind geführte Meditationen, die wechselweise in einem ruhigen Rahmen (Phantasiereise, Stille) sowie auch mit Bewegungselementen wie z.B. Tanz (aktive Meditation) stattfinden.

Der Ort

In der herrlichen Natur am Rande des Nationalparks Kellerwald-Edersee ca. eine halbe Stunde Fahrtzeit westlich von Kassel 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).



Vegetarisches Gäste- und Seminarhaus 



**Der nächste Termin für die Rückzug-Zeit ist:
19.-22. Mai 2011 - Frühlingskraft**