

## Kraft – Präsenz – Stille: Yoga der Fülle

Was liegt näher, als an diesem wunderbaren Ort aus der reichhaltigen Vielfalt des Yoga zu schöpfen: Die Bucht von Agios Georgios im Nordwesten Korfus, der Klang der Wellen, die wärmende Sonne, die üppige Natur, die griechische Gastfreundschaft mit leckerem Essen und bereichernden Begegnungen – in dieser Umgebung kannst du regenerieren und Kraft schöpfen, zu dir kommen.

Am Morgen eine belebende Yogapraxis mit dynamisch – aktivierenden Elementen, am späten Nachmittag eher ruhig – restorativ, beide Einheiten angereichert mit unterschiedlichen Atem- und Tiefenentspannungstechniken und Meditationen verschiedener Traditionen – so verbindest du kraftvolle Yang-Elemente, die dich stärken und erden mit entspannenden Yin-Elementen, bringst deine Energie, Körper und Geist wieder in Balance. Dankbarkeit und Freude wachsen in der Präsenz all des dich umgebenden Reichtums.

Als Beginner erhältst du wertvolle Einblicke in die Vielfalt yogischer Praktiken und kannst auf dieser Grundlage eine regelmäßige Praxis für dich etablieren, als fortgeschritten Übende(r) variiert du deine Übungen, tauchst ein in neue Erfahrungen als nachhaltige Inspiration, die du mitnimmst von hier.



**„Jenes ist Fülle, dieses ist Fülle, aus der Fülle kommt die Fülle hervor. Nimmt man von der Fülle, bleibt Fülle.“**

**mit: Birgit Prochnow** – ausgebildet in ganz unterschiedlichen Traditionen, klassischen und zeitgenössischen Strömungen, kreiert sie auf diesen Fundamenten ihre ganz eigene Mischung aus Asana, Pranayama, Mudra, Meditation. Wurzeln in der Sivandatradition und eine Begeisterung für Vinyasa Flow, Yin Yoga und Yogatherapie prägen die Asanapraxis, dazu gesellen sich Elemente aus der Erfahrung als Atem- und Meditationskursleiterin. Mal sanft, mal kraftvoll, fließend und ruhig entsteht ein buntes reichhaltiges Yogabüffet, in dem du dich achtsam erfahren darfst, in dem deine Einzigartigkeit in individueller Ausrichtung gewürdigt wird.

5 Morgen- und 5 Nachmittagssessions à 90 Minuten mit einem freien Nachmittag lassen dich intensiv eintauchen und auch genug Zeit die Umgebung zu erkunden und zu genießen.

Beitrag: 320,00 € / Mindestteilnehmer: 4  
Termin: wöchentlich 18.09. – 02.10.2021  
Anmeldung: [info@birgit-prochnow.de](mailto:info@birgit-prochnow.de)