

Yoga & Mantra Retreat vom 25.2 bis 27.2 im Allgäu Seminarhaus

Dich erwarten an diesem wundervollen Wochenende:

- *verschiedene Yogastunden
- *Mantra Singkreis mit Séline & Runa
- *Gesangsworkshop mit Aleah Gandharvika
- *Kirtan mit Aleah Gandharvika & Henning Hantelmann
- *Mantra Yogastunde mit Séline, Aleah & Henning

Mantra Yogastunde

Erfahre durch die Kombination von Āsana und Kīrtan eine Praxis, die tiefere Schichten Deines Wesens in Resonanz bringen kann. Durch Atmung, Bewegung und Chanten darf das, was starr geworden ist weich werden, das, was verschlossen ist sich öffnen und das, was dunkel ist voller Licht sein. Unsere Stunden sind für alle Levels geeignet. Die Herausforderungen kannst Du so annehmen wie es Dir den größten Genuss gibt. Lass den emotionalen Ballast fallen und strahle mit uns! Die Mantras lenken unseren Geist und erhöhen die spirituellen Aspekte der āsanas, die wir auch durch die gemeinsame Praxis länger halten können. Wir fühlen uns getragen von den heiligen Klängen und finden uns wieder in fokussierter Leichtigkeit.

Gesangsworkshop

Aleah Gandharvika und Henning Hantelmann zeigen im Gesangsworkshop komprimiert das, was in den letzten Jahren den Unterschied für sie gemacht hat. Gesangstechniken der Complete Vocal Technique, Klangentfaltung, Bühnentipps sowie ein „First Aid Kit“ für Dich und vieles mehr. Hol' Deine Stimme in Deinen Körper, fühle sie, und erlaube dir den Mut, deine Gefühle über Deine Stimme auszudrücken. Deine Stimme - Du stimmst.

Aleah Gandharvika

Ist Mantra Sängerin, Heart of Sound Yogalehrerin nach Anandra George und Shakta Shaiva Tantrika. Sie singt seit 1988 in Chören und Bands und tourte weltweit für 10 Jahre mit Ben Vogt als The Love Keys. Seit April 2020 ist sie

Schülerin von Christopher Hareesh Wallis vom Tantrika Institute. Es ist ihre Lebensaufgabe die Welt der Mantras über den heiligen Klang auf transformierende Art und Weise den Menschen näherzubringen.

Seline Schwenk

Ist Mama von zwei wundervollen Kindern, Yogalehrerin, Mantra Sängerin und Ayurvedamasseurin. Sie unterrichtet kraftvolles, z.T. fließendes Hatha-Yoga und lässt viel Raum, um nach innen zu spüren, der Stille zu lauschen und einfach nur zu sein. Mit viel Freude gestaltet sie kleine und große Auszeiten, um gemeinsam in Hingabe zu singen, zu lauschen, zu fühlen und einfach nur zu sein....

Das Seminarhaus

Mitten in der wunderschönen Allgäuer Natur liegt das Seminarhaus. Die angenehme Atmosphäre der alten und liebevoll renovierten Mühle lädt ein, den Alltag weit hinter sich zu lassen. Wir werden mit einer vegetarischen, zum Teil ayurvedischen Vollpension verwöhnt.

Energieausgleich für das Retreat: 290,-€

Energieausgleich für die Unterkunft: 150,- € im Einzelzimmer inkl. Vollpension

Allgäu Seminarhaus, Uttenhofen 3, 88299 Leutkirch

Anmeldung bei Séline: seline@sayanah.de oder 07564/ 948225

Seline Schwenk www.sayanah.de

Aleah Gandharvika: www.akasha-sound.de/

Allgäu Seminarhaus: www.allgaeuseminarhaus.de