

Kundalini Yoga inklusive

mit Antje Kuwert

Inklusives Kundalini Yogaseminar Hotel Seehörnle am Bodensee 20. - 23.06.2019



Yoga bedeutet, Bewusstsein für Körper und Geist entwickeln. Jeder Mensch, ob bewegungseingeschränkt oder nicht, ob im Rollstuhl oder zu Fuß unterwegs, kann das versuchen. Man muss nicht perfekt sein, unversehrt oder gar akrobatisch begabt, um im Yoga Ziele zu erreichen. Jede Übung ist dann perfekt, wenn der oder die Übende im Rahmen der eigenen Fähigkeiten das gibt, was möglich ist. Es geht darum, den Kontakt zu sich selbst zu intensivieren, eigene Möglichkeiten und Grenzen auszuloten, das eigene Sein im Hier und Jetzt bewusst zu erleben und es anzunehmen, wie es ist.

Kundalini Yoga richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Da dem Atem (Pranayama) ein zentraler Stellenwert zugeordnet ist, Meditation, Mantras (Meditationswörter/-silben) und Mudras (Handhaltungen) eine große Rolle spielen und eine Vielzahl von Übungen auch im Rollstuhl sitzend ausgeführt werden können, ist Kundalini Yoga sehr gut für Menschen mit Behinderung geeignet.

Antje ist bestrebt, in ihrer Arbeit auf alle Arten körperlicher Behinderungen einzugehen und auch Fußgängern gerecht zu werden. Dieses inklusive Seminar ist geeignet für alle Menschen mit und ohne körperlicher Behinderung - ganz gleich, auf einer Matte auf dem Boden, auf einem Stuhl oder im Rollstuhl sitzend. Eine Begleitperson ist nicht unbedingt erforderlich.

Yoga Programm

(Zeiten können variieren)

Donnerstag 20.06.

16:00- 18:00 Uhr Yoga

Freitag 21.06.

09:30 - 12:00 Uhr Yoga

16:30 - 18:30 Uhr Yoga

Samstag 22.06.

09:30 - 12:00 Uhr Yoga

16:30 - 18:30 Uhr Yoga

Sonntag 23.06.

09:30 - 12:00 Uhr Yoga

KOSTEN

220 Euro | Tagungspauschale

pro Person mit Vollpension. Tischgetränke extra.
(inkl. Seminarraum, Kaffee, Tee, Wasser und Apfelsaft -
von Donnerstag ab 15:00 Uhr - Sonntag bis 14:00 Uhr)

Zimmerpreise pro Nacht

109 Euro Galerie-Doppelzimmer

99 Euro Galerie-Doppelzimmer zur Einzelnutzung

89 Euro Galerie-Einzelzimmer

Buchungsgarantie für ein Zimmer gilt bis 17.03.2019

Anmeldung für das Zimmer /Tagungspauschale bei
Seehörnle | mail@seehoernle.de | 07735 937700

160 Euro | Yogaseminar

pro Person von Donnerstag bis Sonntag
(Frühbucherrabatt bis 15.3.2019 - danach 200 Euro)

Anmeldung für das Yogaseminar bei Antje Kuwert
info@kundaliniyoga-ak.de | 07141 9131962



Antje Kuwert

ist Sporttherapeutin und Kundalini Yogalehrerin,
-therapeutin, -ausbilderin und unterrichtet seit
2006 Yoga für Menschen mit Behinderungen.

Autorin des Buches "Kundalini Yoga für Rollstuhl
fahrerInnen" und Leiterin der AG Yoga im DRS.



Genießen & entspannen im Seehörnle am Bodensee

Ob aktiv auf, am oder im Bodensee - das Seehörnle ist die ideale
Adresse für Urlauber, Reisegruppen und Radwanderer und der
perfekte Ausgangspunkt für Ausflüge rund um den Bodensee.

In ruhiger Lage nur fünf Gehminuten vom Seeufer entfernt:
Das Seehörnle Hotel liegt auf der Halbinsel Hori inmitten eines
Naturschutzgebietes und direkt am idyllischen Bodenseeradweg.

Hier finden Sie Ruhe und Erholung oder sie lassen sich von der
einmaligen Landschaft inspirieren - wie einst die Hori-Künstler
Otto Dix und Herrmann Hesse.

www.seehoernle.de

