



## *Yoga, Wandern und Trommeln*

*Lass die Energie in Deinem Körper fließen*

*Erst wenn Dein Körper und Dein Geist in der Balance sind,  
wirst Du wieder neue Kraft in Dir spüren.*

## *Tauche ein in die Magie von Ibiza*

### **Inhalte der Energie-Reise:**

- Tägliche Yoga-Sessions
- Mehrere Wanderungen
- Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen
- Trommelkurs & Besuch am Trommlerstrand
- Stöbern auf dem Hippimarkt
- Gesunde Bio-Küche
- Relaxen & Baden im Pool oder am Meer
- Zeit für eigene Unternehmungen
- Massagen & Gesundheitscoaching  
(gegen zusätzliche Gebühr)



## Yoga



Yoga bedeutet "verbinden".

Gemeint ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Über bewusstes Atmen, Dehn- und Kräftigungsübungen des Körpers und tiefe Entspannung kommst du unweigerlich in Kontakt zu dir.

Yoga ist eine Reise zu dir selbst, die viele Geschenke für dich bereithält. Eine Reise, ganz egal wohin sie uns führt, führt uns auch immer in unsere eigene Mitte. Reisen heißt, sich aufzumachen.

Hinausgehen.

Wiederkommen.

Verwandelt sein.

Immer wieder neu den Sprung ins Leben wagen.



## Trommeln

Trommeln ist Rhythmus.  
Rhythmus ist Erde. Das Trommeln erdet uns  
und gibt uns Struktur. Das ganze Leben ist  
Rhythmus in den unterschiedlichsten  
Geschwindigkeiten. Das Herz schlägt,  
Einatmen - Ausatmen, Tag und Nacht, Sommer und Winter, Leben und Tod.  
Trommeln ist das Improvisieren und das freie Spiel. Hierbei können wir unsere  
Kreativität entfalten und unseren Gefühlen Ausdruck verleihen und sie somit  
ausleben. Trommeln ist Musik, Trommeln ist Lebensfreude.  
Und wen es einmal gepackt hat, den lässt es nicht mehr los!



## Wandern

Freude und Erlebnis  
Ruhe und Zeit  
Impuls und Entspannung  
Inspiration und Gefühle  
Körper und Geist



Eine neue Welt erblicken.  
Eine Welt, die man am besten zu Fuß mit geschultem  
Weitblick entdecken kann.  
Schritt für Schritt kannst Du in diese fantastische, abwechslungsreiche,  
energievolle und immer wieder überraschende Welt der Natur eintauchen.  
Mit vielen Wahrnehmungstechniken möchten wir Dich mitnehmen zum  
Erforschen und Staunen in eine vielleicht ganz neue Welt der  
Gefühle und der Heilkraft.



## **Termin:**

Samstag 20.09. - Samstag 27.09.2014

## **Veranstaltungsort: Ibiza**

Unterkunft in einer wunderbaren Finca mit Pool.

Bei Verlängerungswunsch kann ggf. eine Unterkunft vermittelt werden.

## **Referenten:**

Iris Schaak

Gesundheitstrainer & -coach

([www.iris-schaak.de](http://www.iris-schaak.de))

Anja Heidger

Yoga-Lehrerin & Physiotherapeutin

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

## **Seminarkosten:**

750 Euro pro Person

(inkl. Unterkunft, Verpflegung und Programm)

Unterbringung im Zweibettzimmer

## **Anmeldung:**

per Mail bitte an Iris Schaak

[iris.schaak@email.de](mailto:iris.schaak@email.de)

Mobil: 0172-8155569

Ab August: 0157-38502638

[www.nature-evolution.com](http://www.nature-evolution.com)