

Auf der Terrasse machen wir Yoga. Im Sonnengebet tanzen unsere Herzen im Gleichklang.



Noch kennen viele sich nicht, aber das ist unwichtig. Viele verschiedene Persönlichkeiten, im Yoga wachsen wir zu einer größeren Einheit zusammen. Diese Harmonie ist wunderbar, den Sonnentanz zu tanzen, die Bewegungen im gemeinsamen Rhythmus auszuführen... Und hier, an diesem Ort, noch schöner, als zu Hause... hier ist der Himmel so weit und blau, in den wir uns ausdehnen, die Luft klar. Schnell wird spürbar, dass wir alle Teil der herrlichen Natur, Teil der Elemente sind. Das Leben ist wundervoll!



Nachmittags räkeln wir uns genüsslich am Strand.



Wir leben seit 30 Jahren in einer glücklichen Beziehung, haben drei Söhne und sind viele Wege zusammen gegangen.

Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns mit der spirituellen Dimension des Lebens.

In den letzten 20 Jahren haben wir verschiedene Arten der Körperarbeit, Energiearbeit, schamanischer Heilarbeit, Chakra-Arbeit, Astrologie und Bewusstseinsarbeit gelernt und erfahren und bringen diese Erfahrungen gerne ein in unsere Yogakurse. Wir sind sorgfältig ausgebildet worden in alten klassischen Hatha-Yoga nach Swami Dr. Gitananda, eingebettet in Raja-Yoga. Wir unterrichten mit großer Freude ein sehr heilsames, tiefgehendes, ganzheitliches Yoga. Wir haben voller Dankbarkeit gelernt, unser Leben freudvoll und erfüllend zu gestalten, die Verantwortung für unser Glück, Gesundheit und Wohlergehen selber zu übernehmen und unsere Träume zu leben.....

Wir freuen uns darauf, Dich kennen zu lernen!



„*Goldenes Herbstlicht*“

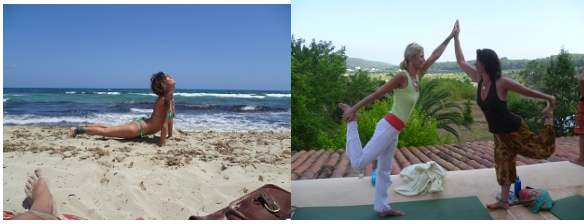
*Heilzeit auf Ibiza
Meditation, Yoga, schamanische Heil-
und Seelenarbeit, Inselerkundung und
Entspannung*

29. 9. – 6. 10. 2012



„Spirituelleben“

*Schule für Yoga und Meditation,
astrologische Beratungspraxis
Bettina Lietz- Diplom-Yogalehrerin
Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland ev. (BDY)
Heilpraktikerin Psychotherapie
Heilmannring 57d, 1.OG
13627 Berlin
Tel.: 030 - 383 08 337
www.spirituelleben.de*



Auf unserer schönen Terrasse oder auch mal direkt am Strand, machen wir Yoga. Nach kurzer Zeit ist der Körper weicher geworden, beweglicher, energievoller. Wir werfen jeden Tag weiter Ballast ab, den wir angesammelt haben. Gestärkt und aufgebaut durch die gute Ernährung und viel yogische Bewegung an frischer, klarer Luft werden wir täglich leichter und freier. Die Verwandlung hat begonnen. Heitere Gelassenheit breitet sich aus. Tiefe Freude und pulsierende Lebensenergie prickeln durch den weiten Körper wie Sektperlen.



Jubelnd begrüßen wir jeden neuen Tag, wieder wir selbst geworden und feiern das Leben...



Komm mit auf eine Reise ins wildromantisch-ursprüngliche und wundervoll-bezaubernde Hinterland von Ibiza...

...in eine Gegend voller Magie, Zauber, und Tiefe, Liebe, Leben und Licht. Hier ist alles viel intensiver, als zu Hause... die Mutter Erde knallrot und saftig, die Steine bunt... die grellgrünen Bäume haben eigene Gesichter und die wild wachsenden Kräuterbüsche duften betörend.... der sonnige weite Himmel ist strahlend hellblau, der Wind streichelt uns sanft und warm.... das klare Meer tiefindigo, mal wild, mal ruhig...



Komm mit auf eine Reise zu Dir selbst. Ibiza ist eine ganz besondere Insel mit einem hohen, spirituellen Energielevel. Hier ist es leicht, zu meditieren und alles loszulassen, was Dein strahlendes, glückliches SEIN blockiert. Plötzlich wird alles ganz leicht und einfach...alles ist wieder möglich! Wenn in Deutschland bereits die Herbststürme toben, laden wir uns auf der wunderschönen Sonneninsel auf mit dem magischen, goldenen Herbstlicht. „Hier habe ich mich selbst (wieder)gefunden!“ ist eine glückliche Aussage, die wir oft von Ibiza-Seminarteilnehmern hören. Die Natur, unser Yoga, unsere heilende Gemeinschaft, wertvolle Ernährung, Zeiten der Stille, Rituale, schamanische Seelenreisen, unbeschwertes Strandleben, Tanz, Lust, Liebe, Leben- all das bringt hervor, was immer in Dir ist: lichtvolles, strahlendes Wesen!



Eshwari empfängt und umsorgt uns zum letzten Mal liebevoll auf ihrer paradiesischen Finca mitten in Ibizas Hinterland, fern ab von jeglichem Tourismus, in einem großen Naturschutzgebiet.



Tagesprogramm:

*7.30 Uhr – Morgentanz
7.45 Uhr - Morgen-Yoga
09.30 Uhr - gemeinsames leckeres Frühstück mit selbstgebackenem Brot und frischen Brotaufstrichen
Gegen 11.00 Uhr - Ausflug zu einem schönen, abgelegenen Teil der Insel, baden, wandern, in der Sonne liegen, Frischkornbrei genießen, den es als Mittagslunch mitgibt, z.B. Höhlenbesichtigung, Hippiemarkt-Besuch, Wanderung zum Salamanderfelsen o.ä.. Jeden Tag führen wir euch mit Mietautos zu einem anderen wundervollen Ort der Insel, die Ihr auf diese Weise auf ganz andere Art kennen- und lieben lernen werdet, als wenn Ihr als Pauschal-Tourist reist.
Gegen 16.30 Uhr - Rückkehr auf unsere idyllische Finca.
17.30 Uhr - Abendyoga auf der luftigen Terrasse mit herrlichem Blick über das Tal
19.30 Uhr - 3-Gänge-Vollwert-Abendessen, köstlichste frisch zubereitete Gerichte
Nach dem Abendessen bieten wir meist noch einen Spaziergang an zur Steilküste oder ein schamanisches Kraftritual, eine Heilreise, Chakraarbeit o.ä.*

