

Auf der Terrasse machen wir Yoga. Im Sonnengebet tanzen wir alle 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.



Nachmittags räkeln wir uns genüsslich am Strand.



Wir leben seit über 20 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.

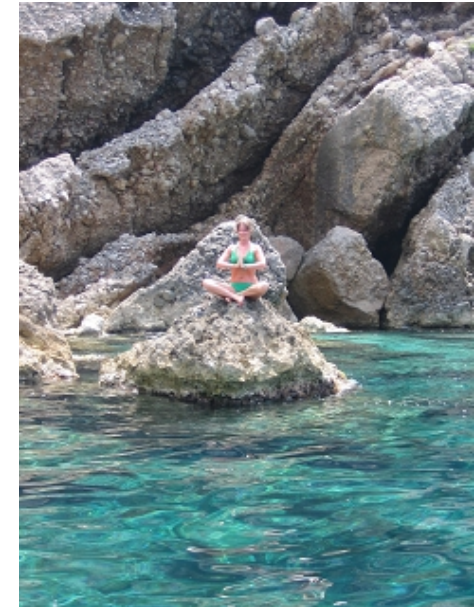
In den letzten 18 Jahren haben wir verschiedene Arten der Körperarbeit, Energiearbeit, Astrologie und Bewusstseinsarbeit gelernt und erfahren und bringen diese Erfahrungen gerne ein in unsere Yogakurse. Wir sind sorgfältig ausgebildet worden im alten klassischen Hatha-Yoga nach Swami Dr. Gitananda, eingebettet in Raja-Yoga und unterrichten dies mit großer Freude. 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 und mit Dir die Liebe zum Leben zu teilen!



Yoga und meer

*Yoga- und Meditationsseminar,
Inselerkundung und Entspannung
auf der Sonneninsel Ibiza:
„Im Lebensfluss“
25. Oktober – 1. November 2008*



„Spirituelleben“

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



Auf unserer schönen Terrasse 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...



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

... in eine Gegend voller Magie, Zauber, und Tiefe. 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...



Auf Ibiza ist es leicht, zu meditieren, sich auf die innere ewige Kraft zu besinnen und wieder in den ursprünglichen Lebensfluss zu kommen. Die Insel hat einen hohen spirituellen Energielevel, der überall zu spüren ist... "Hier habe ich mich selbst (wieder)gefunden!" ist eine glückliche Aussage, die wir oft von Ibiza-Seminarteilnehmern hören. Viele glückliche Erfahrungen sind auf dieser Insel möglich. Hier ist es ganz leicht, sich wieder für die Wunder des Lebens zu öffnen, zu staunen und die ursprüngliche Kraft der Freude und Leichtigkeit, die in jedem von uns immer da ist, wieder zu erwecken!

Leichtfüßig tanzen wir im Lebensfluss.....



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



Tagesprogramm:

8.00 Uhr tägliches Morgen-Yoga
 9.30 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, zu den Ruinen von Atlantis 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 reisen würdet.
 Gegen 17.00 Uhr Rückkehr auf unsere idyllische Finca.
 18.00 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 arbeiten im Meditationsraum mit den Chakren, Malen, Singen, Meditieren, o.ä.

