

Yoga & Ayurveda vom

01.05. - 05.05.2013
mit **Birgit Wieczorek & Karin Schuller**

Alles neu macht der Mai, macht die Seele frisch und frei...

"Ihr seid die Erfüllung eines Traumes..."-
so begann unsere gemeinsame Zeit im zauberhaften Haus Neuglück.

Und wirklich erfüllend waren diese intensiven Tage in einer sehr freien und offenen Atmosphäre, in der sich, so glaube ich, jede von uns ein Stück erneuert hat. Das wunderbare Essen von Karin hat uns so gut genährt, die Atmosphäre in diesem magischen Garten hat uns alle verzaubert und verändert. "MMhhh, ach das sind Stachelbeeren im chutney, eigentlich mag ich die nicht, aber soo lecker!!"

Morgentliches Ölziehen, Neti, Uddhiyana-Bandha, und das auch noch in Schweigen, alles wurde mit Freude und Neugier ausprobiert und entdeckt. Der große Baum, um den herum der Yoga-Raum erbaut wurde, war uns Vorbild, um minutenlang im völligen Gleichgewicht auf einem Bein stehen zu können. Auch der Gesang der Vögel, stets präsent, lies uns als Adler, Krähen und Schwalben leicht und beschwingt ein wenig abheben, leichter werden, unbeschwert...die Sonne, das Licht, die laue Luft, das Grün haben natürlich auch dazu beigetragen...

Ich möchte allen Teilnehmerinnen nochmals danken für Euer Vertrauen, Eure Offenheit, Eure Echtheit, Euren Humor, dafür, dass Ihr so seid, wie Ihr seid und für eine wunderbare gemeinsame Zeit!



Hier noch ein Nachklang voller schöner Worte von den Teilnehmerinnen des Yoga & Ayurveda-Workshop „Alles neu macht der Mai“ 01.-05.05.2013 im Haus Neuglück

„Fünf Tage Zeit, Zeit für mich in einer wunderbaren Umgebung, den Frühling genießen und meinen Körper spüren. Nette Menschen kennen lernen. Gemeinsamkeiten entdecken. Zu mir selber finden. Viel Liebe in den gekochten Mahlzeiten schmecken und spüren wie gut alles tut. Sich vom Geruch der exotischen Gewürzen verzaubern lassen. Frieden mit mir selbst finden in der täglichen Yogapraxis. Den Baum in unserer Mitte spüren, jede Yogastunde spendet er Kraft. Spüren wie der Körper sich verändert. Jede Nacht tief und erholsam schlafen. Verwöhnt werden bei einer wunderbaren Massage und völlige Entspannung finden. Die Natur intensiv erleben, bei der täglichen Wanderung. Mittags im Moos liegen und sich mit der Erde verbunden fühlen, die Wärme der Sonne genießen und Glück spüren. Täglich das wunderbare Konzert der Vögel verinnerlichen, alles wird von ihnen begleitet. Ahnen das Leben kann auch anders sein. Nachts eine Nachtigall hören, und feststellen es gibt sie nicht nur im Märchen. Ich lerne Gelassenheit und Demut. Wir sind dem Paradies ganz nahe gekommen. Mai- die Zeit des Wachstums und der Blüte, etwas in mir blüht auf. Alles neu macht der Mai. Kraft schöpfen und neue Wege gehen. Achtsamkeit für mich selbst spüren. Dankbarkeit empfinden. Was soll ich noch sagen, da ist Birgit und Karin etwas ganz wundervolles gelungen. DANKE!

Natürlich bin ich im nächsten Jahr wieder da bei. Doch ich weiß es gibt keine Wiederholung, denn alles fließt und verändert sich. Ich genieße noch immer, denn die Tage waren einmalig und ein großes Geschenk.“ Alexa K.

„Ich bin immer noch ganz begeistert und auf jeden Fall wieder dabei, wenn es eine Wiederholung im nächsten Jahr gibt. Ich habe den halben Ayurveda Shop leer gekauft und meine Gewürzschublade quillt über. Das Kochbuch klappe ich gar nicht mehr zu und meine Kollegen haben ich auch schon angesteckt Also ich würde sagen, da ist euch echt ein wunderbarer Workshop gelungen. Vielen Dank nochmal für die schöne Zeit.“ Susanne C.

„Diese schönen Tage klingen noch immer in mir nach und ich werde nicht müde allen zu erzählen, wie gut mir das gefallen hat. Ich war deutlich tiefenentspannt als ich wieder zu Hause war und die Entspannung hält noch an. Ich würde gerne im nächsten Jahr wieder dabei sein. Ich freue mich schon auf ein Wiedersehen.“ Elisabeth O.