



**Pure Nature
Kundalini Yoga mit Waldbaden**

Zielgruppe: neugierige Erwachsene,
Aus- und Einsteiger, Workaholics
Anforderung: mittlere Kondition
Termin: 22.08. bis 25.08.2019

AUSSCHREIBUNG

Creative Excursion Pure Nature

Termin: 22.08. bis 25.08.2019
Beginn: 22.08.2019, 17.00 Uhr
Ende: 25.08.2019, 10.30 Uhr

Treffpunkt und

Veranstaltungsort: Bamboo Activ Resort
Familie Tappeiner
Schanzenstrasse, 5, 39021 Goldrain, Bozen, Italien

Leiterin Waldbaden: Elke Hartl und Ute Kraul, Zertifizierte Kursleiter für Waldbaden

Leiterin Yoga: Ute Kraul, Zertifizierte Yogalehrerin

Preis: 360 Euro pro Person / 3 Tage

Teilnehmer: max. 6 Personen

Anmeldung: www.stopyourbrain.com
phone: +49 (0)178 47 47 262 (Elke Hartl)
info@lque.de oder kraulu@aol.com



ANGEBOT

Hier habt ihr die Möglichkeit, in der Umgebung Bozens in den Genuss des Waldbadens (Shinrin Yoku) zu kommen. Ziel ist es, den Kopf auszuschalten und sich ganz auf den Wald und seine Wunder einzulassen. Spielerisch erfahrt ihr, wie man dem Stress des Alltags entfliehen kann.

Wir starten am Bamboo Resort. In kleinen Etappen lernen wir den Wald kennen und du hast die Möglichkeit, deine eigenen Erfahrungen mit ihm zu machen. Wir schlendern, beobachten, entdecken, riechen, lauschen, tauchen ein in die wunderbare Welt der Waldbewohner.

Unsere Excursion ist für dich: Wenn du dem Alltagsstress entfliehen willst. Wenn du dich erholen möchtest und es genießt, dich treiben zu lassen. Wenn du die Natur vermisst. Wenn du deinen Energiehaushalt optimieren möchtest.

Das lernst du bei uns: Wie du den Wald sinnvoll und achtsam nutzt. Wie du den Alltag durch einfache Übungen bewusster erleben kannst. Wie du Energien, die unser Leben beeinflussen, erkennst und unterscheiden kannst. Wie du deine Wahrnehmung schärfst. Wie du Gelassenheit und Freude im Leben findest.

Das solltest du wissen: Wir „wandern“ nicht durch den Wald, um eine Strecke zurückzulegen, sondern wir sehen den Wald mit neuen Augen und besinnen uns. Ziellosigkeit und Loslassen steht im Vordergrund. Waldbaden geht langsam.

Unser Ziel als Kursleiter ist es: Dir eine wunderschöne Gegend zu zeigen und dir Quellen zur Inspiration für dein Leben zu geben, gemeinsam etwas zu erleben und sich auf die Schönheit der Natur einzulassen. Und, Spass zu haben!

Der Yogastil von Ute Kraul ist etwas ganz Besonderes. Diesen Stil hat ihr Lehrer Dr.med. Ralf Maaß entwickelt. Hier sind Elemente aus dem Hatha- Yoga, aus der Neuen Rückenschule, aus dem Tai Chi und Qigong vereint. Alle Übungen sind im Fluss, also ganz dynamisch, deshalb ist Kundalini Flow auch für jeden Menschen ob mit oder ohne Einschränkungen geeignet. Dazu kommen die wunderbaren Mantras, mit deren Hilfe wir alle dabei bleiben und vielleicht auch ein bisschen mitsummen.

Lasst Euch überraschen, wie Kundalini Flow die Energie fließen lässt.

ABLAUF

Donnerstag 22.08.2019

Zeit: 17.00 Uhr – Ankunft

Ort: Bamboo Activ Resort, Schanzenstrasse 5, 39021 Goldrain, Bozen, Italien

Treffen in der Lobby um 18.00 Uhr

Vorstellungsrunde

Besprechung Ablauf

Gemeinsames Abendessen im Hotel

Im Anschluss: Vortrag *Hierarchie der Ordnung* mit praktischen Übungen zum Kennenlernen

Freitag, 23.08.2019

Zeit: 10.00 Uhr – Yoga

Mittagessen

Zeit: 14.00 Uhr, Treffpunkt vor dem Hotel

Klassisches Waldbaden mit Schwerpunkt Kraftort und Energien der Himmelsrichtung

Ankunft im Hotel 18.00 Uhr

Abendessen

Ausklingen des Abends

Samstag 24.08.2019

Zeit: 4.30 Uhr, Treffpunkt vor dem Hotel

Waldbaden mit Sonnenaufgang, die Stimmung vor, während und nach dem Sonnenaufgang

Zeit: 9.00 Uhr – Gemeinsames Frühstück

Zeit: 11.00 Uhr – Yoga

Mittagessen

Zeit zur freien Verfügung

Treffpunkt: 20.00 Uhr

Waldbaden mit Sonnenuntergang, die Stimmung vor, während und nach dem Sonnenuntergang.

Ankunft beim Hotel 23.30 Uhr

Sonntag 25.08.2019

MorgenYoga - freie Teilnahme

Gemeinsames Frühstück

Abschlussrunde: 10.00 Uhr

KURSLEITERIN



Ute Kraul

Zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Waldbaden
Yogalehrerin für Kundalini Flow Yoga
Ergotherapeutin
Psychologische Beraterin
Profilax Trainerin
NLP Master

Shinrin Yoku und Yoga – das ist für mich:

- Achtsamkeit erfahren im Wald und in der Bewegung
- ein faszinierend einfacher und natürlicher Weg, um Ruhe und Gelassenheit zu erleben
- eine perfekte Kombination, die ich an Menschen weitergeben will, die in ihrem Alltag oft an ihre Grenzen kommen und sich wie in einem Hamsterrad fühlen

Durch meine langjährige Arbeit als Ergotherapeutin mit Menschen mit psychischen Belastungen und Beeinträchtigungen habe ich gesehen, dass die Konzentration auf den eigenen Körper und das bewusste Handeln und Erleben eine wirkungsvolle Methode ist. Das wird noch intensiver, wenn wir uns dabei in der Natur und vor allem im Wald aufhalten und führt dazu, dass wir uns frischer, ausgeruhter und voller Energie fühlen.

Seit Juli 2019 arbeite ich in meiner eigenen Praxis im Umland von Berlin und habe das Ziel, die klassische Ergotherapie mit meinen Angeboten wie Yoga, psychologische Beratung, Coaching, Waldbaden etc. zu vervollständigen.

Als Mutter von drei erwachsenen Kindern lebe ich mit meinem Mann und unseren Hühnern am Rande von Berlin im Wald.

KURSLEITERIN



Elke Hartl - PEME

zertifizierte Kursleiterin zum Waldbaden
Geistige Heilerin
Medium
Life- und Creative Coach
Art Direktorin

In Japan zählt das Waldbaden – Shinrin Yoku – schon lange zur ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge: In den Wald zu gehen, die Natur auf sich wirken zu lassen und dabei dem stressigen Alltag zu entkommen ist das Ziel. Die Autorin des Bestsellers Waldbaden, Annette Bernjusch hat mich, wie viele andere naturbegeisterte Menschen, zur Kursleiterin ausgebildet, um das Waldbaden zu verbreiten.

Stop Your Brain

ist mein Konzept und mein Ziel ist es, die Intuition, die in uns allen liegt, zu trainieren. Durch unsere Lebensgewohnheiten und gesellschaftlichen Strukturen, sind unsere feinstofflichen Sinne leider vielen abhandeln gekommen. Als Art Directorin, Photoartistin und Lebenskünstlerin habe ich immer genau auf diese vertraut und konnte sie in meiner Ausbildung zur geistigen Heilerin noch weiter schärfen und perfektionieren.

Inzwischen arbeite ich als Life- & Creative-Coach und Kursleiterin neben meiner Tätigkeit als Designerin.

Ich bin groß geworden in der Nähe von Regensburg. Danach lebte ich in Hamburg und Cusco/Peru. Aktuell wohne ich in Berlin und gelegentlich in den italienischen Marken.

www.stopyourbrain.com

Liebe was du tust, finde was du liebst.