



KRETA

Ferien am Meer mit Feldenkrais & Kundalini Yoga mit Ute Birk und Christine Bhajan K. Glander-Rieker 23 Juni bis 30. Juni 2017

Spannen Sie die Flügel Ihrer Seele auf unter der Sonne am kretischen Meer. Entspannen Sie Ihren Körper mit Feldenkrais und Yoga und Ihren Geist in der Begegnung mit anderen Menschen, einer anderen Kultur und der Erfahrung gemeinsamen Bewegungs-Lernens.

Morgens wird Christine Ihnen Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga vorstellen und Sie in die außergewöhnlichen Meditationen dieser sehr alten Tradition einführen. Am frühen Abend bietet Ute Ihnen hoch wirksame Bewegungslektionen, die Dr. Moshe Feldenkrais auf Basis seiner neurologischen und physikalischen Forschungen entwickelte.

Wie stark sich beide Methoden befruchten erfuhren Ute und Christine immer wieder in ihrem regelmäßigen Austausch während ihrer langjährigen Lehrtätigkeit und alten Freundschaft.

Sie sind willkommen - ob Sie schon Erfahrungen mit Yoga oder Feldenkrais haben oder diese Angebote neu kennenlernen möchten. Beiden Methoden gemeinsam sind die Schulung von Achtsamkeit und Präsenz und das Eintauchen in tiefe Entspannungszustände.

Als Yoga Praktizierende/r erfahren Sie durch die Feldenkrais Arbeit einen Weg zur gefühlten Selbstkorrektur. Sie lernen über spürende Körperwahrnehmung Ihre Muster zu erforschen und sich differenzierter und mit mehr Leichtigkeit zu bewegen. So optimieren Sie ihre Yoga Übungspraxis.

Als Feldenkrais Praktizierende/r erleben Sie, wie Sie durch das Üben von Kundalini Yoga und Kundalini Meditation die Energie im Körper lenken und Ihr Energieniveau insgesamt anheben können.

Das Kursangebot umfasst 3-4 Stunden Unterricht täglich.

www.kretakreativ.eu

www.inside-travel.com

Ferienkurs auf Kreta: Feldenkrais & Kundalini Yoga mit Ute Birk & Christine Bhajan K. Glander-Rieker vom 23.6. bis 30.6.2017

Ort: Souda Mare Bucht, 2 km westlich vom Badeort Plakias an der kretischen Südküste. Die Reise findet im Rahmen von Kretakreativ, einem Kreativ-Urlaubs Projekt unter der Leitung von Helena Ulrich-Bredow und Matthias J. Ulrich statt. Veranstalter ist die Reiseagentur Inside Travel GmbH in Wasserburg. Auf den Websites (siehe Seite 1) finden Sie alle weiteren Informationen zur Reise und zum Ort. Sie können bei Inside Travel auch einen Katalog des gesamten Reiseangebots anfordern. Tel. 08071/2781

Hotel: Die familiär geführten Hotels Phönix und Souda Mare bieten landestypische Doppelzimmer (auch als EZ buchbar) mit DU/WC an. Dort befinden sich auch die Kursräume. Eine idyllische Badebucht mit zwei Tavernen ist in wenigen Minuten zu Fuß zu erreichen.

Seminarpreis: 770 € im DZ pro Person, 880 € im EZ (halbe DZ Buchungen sind möglich sofern eine Gegenbuchung erfolgt. Ansonsten wird der EZ-Zuschlag erhoben)

Anreise Freitag 23.6.17, Abreise Freitag 30.6.17

Enthalten:

Seminarteilnahme, 7 Übernachtungen in Zimmern mit DU/WC, Balkon oder Terrasse, ausgiebiges kretisches Frühstücksbuffet, 1x Willkommenssnack, 2 x mehrgängiges Abendessen, Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3x Freitag zu fixen Zeiten).

Aufpreise (pro Woche): Zimmer im Hotel Phönix 1. Stock mit Meerblick 42 € / Begleitperson (ohne Kursteilnahme) im DZ mit Teilnehmer 445 Euro.

Die allgemeinen Reisebedingungen des Veranstalters können Sie bei der Anmeldung auf den Websites von Kretakreativ und Inside Travel einsehen.

ANMELDUNG:

für Kurs **Melden Sie sich bitte zuerst** bei uns an (per Post/Telefon oder E-Mail) unter Angabe von Adresse, Telefon, E-Mail bei:

Ute Birk, Mansteinstr. 13, 10783 Berlin, 030/217 01 02, mail@utebirk.de
oder Christine Glander-Rieker, Sasstr. 40, 04155 Leipzig, T. 0341/912 08 99
glander-rieker@yogaplus-punkt.de

Buchung: Nachdem Sie sich formlos bei uns gemeldet haben, leiten wir Sie zur Reservierung der Reise und Abwicklung aller Formalitäten an das zuständige Reisebüro Trans Inside Travel (T.I.T.) in Wasserburg weiter www.inside-travel.com Tel. 08071-2781

für die Anreise: **Bitte buchen Sie Ihren Flug so bald wie möglich**, um einen günstigen Preis zu erhalten. Wir helfen Ihnen gerne bei der Buchung über Internet! Der Flug kann auch über Inside Travel gebucht werden. Berlin/Leipzig - Heraklion freitags mit Air Berlin oder Condor (www.billigflieger.de)

Ute Birk Sozialwissenschaftlerin, Heilpraktikerin und lizenzierte Feldenkrais Lehrerin® seit 27 Jahren. Sie unterrichtet in freier Praxis in Berlin und mit Lehraufträgen für verschiedene Institutionen. Seit 1984 arbeitet sie mit dem Israelischen Tänzer und Bewegungslehrer Prof. Amos Hetz. www.utebirk.de

Christine Bhajan K. Glander-Rieker

Diplomsoziologin, Lehrerin und Ausbilderin für Kundalini Yoga, Coach für persönliche Entfaltung und spirituelle Entwicklung, lebt und arbeitet seit 18 Jahren in Leipzig. www.yogaplus-punkt.de