

Aerialyoga Eltern - Kind - Retreat

Eltern/Kind Aerial Yoga mit Swenja Hillen und Mathias Heisig bei Yoga Vola auf Korfu (Griechenland)

Gemeinsam fliegen, bewegen, spielen, dehnen und entspannen!

Dieses Aerial Yoga Retreat richtet sich als besondere Ergänzung zu eurem Familienurlaub an Eltern, Kinder und Paare. Natürlich sind auch Großeltern, Tanten usw. als SpielpartnerInnen herzlich willkommen. Teilnehmen können Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren.

In einer aufregenden Woche gehen wir mit viel Freude an der achtsamen Bewegung auf eine gemeinsame Entdeckungsreise. Wir erkunden spielerisch die vielseitigen Möglichkeiten des Aerial Tuches und erleben die Leichtigkeit des Schwebens. Ganz vom Alltag losgelöst, bildet dieses Retreat eine wunderbare Möglichkeit schon den Kleinsten Yoga nahe zu bringen, das Miteinander aufmerksamer zu genießen und gemeinsame Entspannung zu finden.

Ein Miteinander lebt allerdings auch von der ganz bewussten Zeit nur mit uns selbst. Deshalb werden wir uns in 3 Aerial Einheiten aufteilen. Während die Erwachsenen ihre eigene Zeit im Tuch nutzen, werden die Kinder auf yogische und zugleich spielerische Abenteuerreisen gehen. Mit noch mehr Achtsamkeit und Entspannung, kehren wir dann zurück in die gemeinsame Zeit.

Aerial Yoga kombiniert Elemente des klassischen Hatha Yoga, der Akrobatik, des Pilates und des Partner Yoga. Alle Übungen (Asanas) werden in Kombination mit einem großen, trapezartigen Tuch, das von der Decke hängt, praktiziert. Auch im Eltern/Kind Aerial Yoga wechseln wir zwischen Elementen der Entspannung und Bewegung. Die Stunden sind dabei geprägt vom spielerischen Erarbeiten einzelner Übungen im Tuch (Asanas), Spielen, Fantasiereisen, Entspannung, gegenseitige Massagen und viel Zeit für Gemeinsamkeit in Harmonie.

Was kostet das Retreat?

Pro Paar (Eltern-Kind) 300,00 €

Was ist im Preis enthalten?

3 Eltern/Kind Aerial Yoga Einheiten

4 Erwachsenen Aerial Einheiten mit parallel stattfindender Kinderbetreuung, die sich aus Kinderyoga, Spielen und Entdeckungs- und Abenteuerreisen kombiniert.

Nutzung des Yoga Vola - Geodomes mit Platz für bis zu 10 Tücher

Was ist nicht im Preis enthalten?

Unterkunft:

Alle TeilnehmerInnen sind für die Buchung ihrer Unterkunft selbst verantwortlich. Hierfür stehen insbesondere einige wenige 2-6 Personen Apartments (größtenteils mit Meerblick) im Palmenhaus direkt auf dem Grundstück zur Verfügung. Diese können nach Absprache für euch reserviert werden.

Wir geben auch gerne Informationen zu weiteren Unterkünften in der Nähe des Ausbildungsortes und/oder stellen den direkten Kontakt zu den Vermietern her.

Verpflegung:

Die Verpflegung ist im Preis nicht inbegriffen. Es kann jedoch bei Bedarf ein regelmäßiges Frühstück-, Mittag- oder Abendessen dazu gebucht werden. Ein benachbartes Resort (Honigtal Farmland), bietet zu moderaten Preisen organische und regionale Produkte an. Wir bitten dich bei Interesse mit uns Kontakt aufzunehmen. Darüber hinaus gibt es viele nette Restaurants in der Umgebung für jedes Budget.

Shuttle Service vom Flughafen:

Auf Anfrage reservieren wir euch gerne einen Shuttlebus oder ein privates Taxi vom Flughafen zur Bucht. Die Fahrt dauert etwa 1 Stunde

Wir bitten euch für Anmeldungen und alle weiteren Anfragen unser Kontaktformular zu verwenden. Unser Angebot und unsere Preise umfassen nur die Inhalte des jeweiligen Retreats und die in der Beschreibung genannten Leistungen.

Wer wird das Retreat leiten?

Swenja Hillen

ist eine offenherzige, fröhliche, einfühlsame und energetische Yogalehrerin, die es liebt, ihre Leidenschaft mit anderen zu teilen. Sie ist die Gründerin von Yoga Vola, einem Aerial Yoga Studio für Kinder, Erwachsene und ganze Familien. Seit Sommer 2019 befindet sich dieses halbjährlich (von April bis Oktober) auf der griechischen Insel Korfu. Sie ist insbesondere auf Aerial Yoga für Kinder und Thai Yoga Massage spezialisiert. Ihr Unterricht zeichnet sich durch spielerische Leichtigkeit, Freude am Miteinander und besondere Kreativität aus.

„Richtig glücklich bin ich, wenn die Schüler die Stunde entspannt und mit einem Lächeln auf dem Gesicht verlassen.“

Swenja verfügt über eine Ausbildung zur Kinderyogalehrerin (von Yoga Vidya), ist ausgebildete EMYK Entspannungstrainerin (Entspannungstraining mit Yogaelementen nach Dr. Prof. Markus Stück), Aerial Yoga Lehrerin (Sheila Falk), Thai Yoga Masseurin (Tobias Frank) und Thai Masseurin (Pascal Beaumart).

www.yoga-vola.de

Mathias Heisig

ist ausgebildeter Aerial Yoga Lehrer für Kinder und Familien. Zudem ist er ausgebildeter Thai Yoga Masseur und Papa einer 5-jährigen Tochter. Er wird in diesem Retreat während der gemeinsamen Stunden assistieren und das Kinderyoga während der Erwachsenenstunden unterrichten.

Wo findet das Retreat statt?

Das Aerial Yoga Retreat findet auf einem ruhigen, von Gärten umsäumten Grundstück in der Bucht Agios Georgios auf Korfu, Griechenland statt. Die Insel ist bekannt für atemberaubende Ausblicke, wunderschöne Sonnenuntergänge und verwunschene, uralte Olivenhaine. Trotz des mediterranen Klimas ist Korfu sehr bewachsen und trägt den Ruf der „grünsten der griechischen Inseln“. Die Bucht Agios Georgios ist bei Yogareisenden sehr beliebt aber nicht überlaufen. An ihrem langen Sandstrand findet sich immer ein ruhiges Plätzchen zum Sonnen und Baden.

In unmittelbarer Nähe zum Strand der Bucht (500 m Fussweg) und dennoch abgelegen, befindet sich der Flugplatz und die Spielwiese von Yoga Vola. Zwischen Zitronen-, Orangen-, Feigen- und Olivenbäumen steht mitten im Grünen das Herzstück des Grundstückes - ein speziell für Aerial Einheiten konzipierter gemütlicher Geodome (eine kuppelartige Stahlkonstruktion von ca. 10 m Durchmesser) mit Platz für bis zu 10 Aerial Tücher. Dieser bietet ausreichend Schatten und eine besondere Mobilität der Tücher, die insbesondere bei interaktiven Übungen und Spielen von Vorteil ist.

Aerial Yoga kombiniert Elemente des klassischen Hatha Yoga, der Akrobatik, des Pilates und des Partner Yoga. Alle Übungen (Asanas) werden in Kombination mit einem großen, trapezartigen Tuch, das von der Decke hängt, praktiziert. Auch im Eltern/Kind Aerial Yoga wechseln wir zwischen Elementen der Entspannung und Bewegung. Die Stunden sind dabei geprägt vom spielerischen Erarbeiten einzelner Übungen im Tuch (Asanas), Spielen, Fantasiereisen, Entspannung, gegenseitigen Massagen und viel Zeit für Gemeinsamkeit in Harmonie.