



Aerial Yoga und kreative Entfaltung mit Swenja Hillen und Carsten Fuhrmann
bei Yoga Vola vom 26.07. - 31.07.2021

Mit Stift und Tuch zur Selbsterkundung

Aerial Yoga ist die Verschmelzung von Yoga mit dem Gefühl der Schwerelosigkeit. Körper und Geist können durch die Unterstützung des Tuches Entspannung und Körpergefühl ganz neu erleben. Aerial Yoga kombiniert Elemente des klassischen Hatha Yoga, der Akrobatik, des Pilates und des Partner Yoga. Die Übungen (Asanas) werden in einem großen, trapezartigen Tuch ausgeführt. Dein Körper wird vom Aerial Tuch getragen und wie in einen Kokon eingehüllt, wodurch Leichtigkeit, Geborgenheit und Schwerelosigkeit erfahrbar wird.

In dieser Retreatwoche kombinieren wir die Schwerelosigkeit im Tuch mit einer Meditation über die eigene Persönlichkeit. Was treibt mich an? Was erfüllt mich mit Freude? Welche Vorlieben und herausragenden Fähigkeiten zeichnen mich aus? Für jeden einzelnen Aspekt werden grafische Symbole entworfen und auf dekorative Weise in einem Ornament, als Persogramm, einer Art Sinnbild deiner Individualität, angeordnet.

Nach einer Eingewöhnungsphase an das Tuch werden wir mal in dynamischen, mal in sanfteren Stunden die Vielseitigkeit des Aerial Yoga ausschöpfen. Die darauf folgende kreative Auseinandersetzung mit geometrischen Formen, Farben und anderen Gestaltungsarten kann sowohl Freude als auch Glücksgefühle freisetzen. Das fertig gestaltete Persogramm dient als Spiegelbild deiner einzigartigen Existenz. Beim Betrachten erinnern wir uns an unser Wesen und konzentrieren uns auf die vielen Möglichkeiten, die das Leben zu bieten hat.

Das Retreat ist auf eine Teilnehmerzahl von 8 Personen begrenzt und richtet sich an Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse im Yoga oder Zeichnen.

Was kostet das Retreat?

380,00 Euro pro Person

Was ist im Preis enthalten?

5 x 90 Minuten Aerial Yoga mit verschiedenen Themenschwerpunkten
4 x 120 Minuten Ideen sammeln, Skizzen anfertigen, Reinzeichnung/Ausarbeitung
1 gemeinsames Abendessen und eine kleine Überraschung

Was ist nicht im Preis enthalten?

- **Unterkunft:** alle TeilnehmerInnen sind für die Buchung ihrer Unterkunft selbst verantwortlich. Hierfür bieten sich insbesondere einige 2-4 Personen Apartments (größtenteils mit Meerblick) im Palmenhaus, einer Unterkunft direkt auf dem Grundstück von Yoga Vola an, welche nach Absprache für euch reserviert werden können. Wir geben gerne Informationen zu weiteren Zimmern in der Nähe des Ausbildungsortes und stellen gerne den direkten Kontakt zu den Vermietern her.
- **Verpflegung:** ist im Preis nicht inbegriffen. Bei Bedarf kann ein regelmäßiges Frühstück, Mittag- und/oder Abendessen bei dem benachbarten Resort „Korfu Honigtal“, welches sich auf organische und regionale Produkte spezialisiert hat, zu moderaten Preisen gebucht werden. Wir bitten dich bei Interesse mit uns Kontakt aufzunehmen.
- **Shuttle Service vom Flughafen:** Auf Anfrage reservieren wir dir gerne einen Platz im Shuttlebus oder ein privates Taxi vom Flughafen zur Bucht. Fahrtzeit ca. 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 aus durch spielerische Leichtigkeit, Freude am Miteinander und besondere Kreativität.

„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).

Carsten Fuhrmann

arbeitet seit 1997 als freischaffender Illustrator und Grafik-Designer für Werbeagenturen, Verlage und sonstige Organisationen im ganzen Bundesgebiet. Der vielseitig interessierte Allrounder findet dabei für nahezu jedes Anwendungsgebiet den passenden Strich und hat jede Menge Erfahrung vorzuweisen. „Vom Kopf über den Arm in die Hand auf das Papier und durch das Auge wieder zurück in den Kopf. Dieser Kreislauf bestimmt mein Leben seit ich denken kann und bereitet mir immer noch sehr viel Freude!“

www.c-fuhrmann.de

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 (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 - ein speziell für Aerial Einheiten konzipierter gemütlicher Geodome (eine kuppelartige Stahlkonstruktion von ca. 10 m Durchmesser) mit genügend Platz für 10 Aerial Tücher.

Dieser bietet ausreichend Schatten und eine gewisse Mobilität der Tücher, die insbesondere bei interaktiven Übungen und Spielen von Vorteil ist.