

Kosten

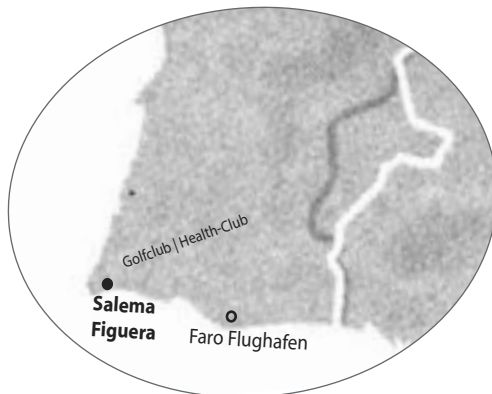
pro Person:

Kursbeitrag € 360.–
Mietauto € 40.– (Mai)
€ 60.– (Sept.)
(ein Auto für 3 Personen)
Unterkunft/Tag: € 25.– bis € 45.–
(nach gewünschter Kategorie)

Flug:
ca. € 300.–**bald buchen!!!**
Wien oder Salzburg – Faro und zurück

Ort

Salema | Figuera
an der Algarve



Termine

Mi, 25. Mai bis Mi, 1. Juni
und
Mi, 31. Aug. bis Mi, 7. Sept.



Anmeldung:

Karin Alber
+43(0)664/464 25 64
karin.alber@vup.at

Mag. Aiko Lamprecht
+43(0)699/14818004
aiko_lamprecht@hotmail.com

www.rolfing-aiko.com

YOGA & Begegnung



PORTUGAL 2005

Yoga

Der Weg
zu einer aufrechten Haltung,
zu physischer und psychischer Kraft
und zu emotionaler Stabilität.

- **Begegnung**
mit Bewegungen in Teilen deines Körpers, die bis jetzt deiner Wahrnehmung entgangen sind.
- **Begegnung**
mit der unendlichen Vielfalt deiner körperlichen Bewegungsspielräume und deren Wahrnehmungsmöglichkeiten.
- **Begegnung**
mit einer - momentan - fixen Gegebenheit deiner körperlichen Grenzen und der Möglichkeit, an deren Überwindung zu arbeiten.

Karin Alber unterrichtet Hatha-Yoga nach der Methode von B.K.S. Iyengar. In ihrer humorvollen, abwechslungsreichen und dennoch fordernden Arbeitsweise ist ihre eigene Begeisterung ständig zu spüren und zu erleben.

Begegnung

- ☀ mit deinem Selbst
- ☀ mit deiner inneren Kraft
- ☀ mit deiner Lebensfreude
- ☀ mit deinem inneren und äußeren Körper
- ☀ mit den Gegensätzen
- ☀ mit den Schönheiten der Natur
- ☀ mit dem Charme der portugiesischen Dörfer
- ☀ mit der Weite des Ozeans
- ☀ mit der portugiesischen Sonne
- ☀ mit deiner inneren Sonne
- ☀ mit deinem inneren Lächeln
- ☀ mit dem Lächeln von uns allen

Berührung

Die Freude
an der Begegnung
im Stille-Sein und
im Bewegt-Sein.

- **Eigene Strukturen**
erkennen und über achtsame Berührung sich neu erfahren.
- **Nachspüren des Atems**
durch verschiedene Räume deines Körpers.
- **Von dieser inneren Stille**
lassen wir uns bewegen und berühren und inspirieren.

rolfing® - body-harmony - energy-therapist

Aiko Lamprecht fasziniert besonders durch ihre mitfühlende Klarheit im Erkennen individueller Entwicklungen und durch ihre erfrischende Aufmunterung zu Veränderung und Aufbruch.