



MIT-LIFE FUSION-CITY-RETREAT

Ceramics & Yoga

Samstag 09.11. bis Sonntag 10.11.2024 in Nürnberg Süd
mit Nina Bergler und Ulrike Rathjen
2 Tage Erden Ausrichten Loslassen Feinwerden

Wir schätzen die erdende, innerliche Kraft des Materials Ton und das ausgleichende Potential von Yoga und Meditation. Beide Techniken lassen wunderbar kreative Verbindungen untereinander zu. Diese Spuren möchten wir sichtbar machen und gemeinsam intuitiv, sinnlich, wild und durchaus auch gegenständlich keramisch arbeiten. Und im Wechsel energiereich und dann wieder sehr still in die Yogapraxis gehen. Atmen, fühlen, gehen, die eigene Kraft finden, sich auch mal fallen lassen und dann wieder konzentriert im Hier und Jetzt sein. Wir wollen euch Impulse für den Alltag geben und ein Durchatmen und Loslassen ermöglichen. Es ist genug Raum da für Austausch, genauso wie für Schweigen und bei sich bleiben.

Wir beide haben unsere kreativen Räume in der lebendigen Südstadt Nürnbergs. Und lieben das, was die andere macht - das wollen wir verbinden und mit euch teilen! Also: Be in with us!

Programm

Samstag 10 bis 18 Uhr
Erden & in die eigene Energie einsinken

Come in
Yoga und Meditation
Lunch
Walk in your energy line
Zoom in - Ton
Du, Ton und Form - Hold-your-energy-Schale
Coffee and sweets
Singen

Dinnertime (optional ab 18 Uhr,
auf eigene Rechnung)

Sonntag 10 bis 17 Uhr
Kräfte ausrichten und gelassen loslassen

Atelierfrühstück
Energie - Ton - Spur
High energy work mit Ton
Breath meditation
Coffee and sweets
Blindflug - Kraftfigur - Ton
Walk in your energy line
Yoga Relax

Nina über Uli

Uli eröffnet dir positive und wohlige Räume. Ihr reiches Yogawissen ist fein auf die Menschen abgestimmt und greift achtsam und unprätentiös die Energie im Raum auf. Mit ihrem Schmunzeln im Gesicht begleitet sie und lässt dich weich werden, den Stress vergessen, im Körper ankommen und ganz viel Kraft tanken. Sie ist vielschichtig, freigeistig und inspirierend.

Uli über Nina

Nina lässt deine inneren Kinder jauchzen und besitzt das Talent, dich in dir daheim und wohl fühlen zu lassen. Die ausgebildete Künstlerin und Performerin gibt dir leichthändig fachkundige Anregungen und hebt dabei dein kreatives Potential! Sie ist herzlich, undogmatisch, feinfühlig und wild.

Come as you are - keinerlei Vorerfahrungen nötig

Preis: 280,- Euro inklusive Material, Genuss und Snacks

Kontakt und Anmeldung:

ulrike.rathjen@web.de, 0173 6916515; nina.bergler@gmx.de, 0157/55882523
www.kundalini-yoga-in-nuernberg.de, www.analogme.de

KUNDALINI YOGA

analog me

