



# MIT-LIFE- FUSION-CITY-RETREAT

## Ceramics & Yoga

Samstag 31.08. bis Sonntag 01.09.2024 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 Schmuzeln im Gesicht begleitet sie und lässt dich weich werden, den Stress vergessen, im Körper ankommen und gaanz 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

Ein weiterer Termin im Herbst ist in Planung.

KUNDALINI YOGA

analog me

