



zwischenzeitlich ist genug Raum zum Entspannen, Sonnenbaden, Schwimmen oder um die Insel zu erkunden.

TERMIN 27. März bis 3. April 2020

KOSTEN € 770,- im Einzelzimmer in 104m² großen Apartments mit Terrasse und Poolbenutzung (exklusive Flug und Verpflegung)

WEITERE INFOS bei Daniela (hallo@danielaknaller.at) und bei Christian (praxis@christianknaller.at)

EIN ERLEBNIS
MENSCHLICHER
BEGEGNUNG

2
0
2
0

27. MÄRZ
BIS
3. APRIL

EINE WOCHE
YOGA ENCOUNTER
FUERTEVENTURA



Daniela Knaller ist Yoga-Lehrerin und Shiatsu-Praktikerin, sowie Moderatorin und Sprechausbilderin am Weissensee.

Beim Yoga geht es darum, ins Spüren zu kommen und die Wahrnehmung für den eigenen Körper zu schärfen. Dabei bedienen wir uns der yogischen Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Asanas und versuchen, unsere individuelle Einzigartigkeit in die Yogapraxis zu integrieren. Ziel sind nicht spektakuläre Verrenkungen, sondern das Ausloten der eigenen Grenzen in liebevoller Weise. In sicherer Umgebung können sich dadurch Panzerungen und alte Muster lösen. "Yoga is not about touching your toes, it's about what you learn on the way down" (A.G.Mohan)



Christian Knaller ist personenzentrierter Psychotherapeut am Weissensee.

Die Encountergruppe, initiiert durch den amerikanischen Psychologen und Psychotherapeuten Carl R. Rogers, ist eine Art der Selbsterfahrungsgruppe. Sie zeichnet sich durch ihren offenen Dialog und ihre inhaltlich ungeplante Vorgehensweise aus. Die Themen entwickelt die Gruppe selbst. Im dabei entstehenden Gruppenprozess erlebt man sich und andere neu und entdeckt zunehmend sein eigenes Potenzial. Dabei gelingt es mehr und mehr, sich freier und persönlicher mitzuteilen, sich als Person zu entwickeln und kreativer zu handeln.

Die Woche bietet inmitten ursprünglicher Natur eine Möglichkeit, in intensiven Kontakt mit sich und anderen zu treten – auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene – und dabei auch essentiell Neues zu erfahren.



Die Yogapraxis findet in der Früh auf der Terrasse des Privathauses in Giniginamar, alternativ am Strand, statt und dauert ca. 2 Stunden.

Zur Encountergruppe trifft man sich nachmittags. Sie dauert 3 Stunden. Heuer gibt es wieder eine gemeinsame Schweigewanderung und einen Night Encounter.