



Das Almi's Berghotel liegt im zauberhaften Bergdorf Obernberg im Obernbergtal in Tirol. Im Jahr 2007 hat Familie Almberger diesen traditionellen Gasthof übernommen und mit viel Liebe und Leidenschaft ein kleines Berghotel für Naturliebhaber geschaffen.

Ich bin Vivaan - Jivamukti, Prana Flow, Yin und Tantra Yoga Lehrer (RYT, EYA, ETI). Nach zahlreichen Lehr- und Ausbildungsjahren bei erfahrenen Lehrern und Meistern gründete ich im November 2015 das Yoga Loft Innsbruck. Ich träume von einer Welt, in der mehr Menschen auf ihre innere Stimme und auf die Intelligenz ihres Körpers hören: „Ich möchte Menschen dabei unterstützen den Mut zu finden, sich von den Fesseln ihrer engen Gedanken zu lösen, und in die Weite des Seins einzutauchen.“

4. - 8. April 2018

# *Yin Yang Balancing Jivamukti Yoga Retreat*

**Jivamukti Yoga | Yin Yoga | Tanz | Meditation | Massage  
mit Vivaan Peter Schick  
Obernberg | Tirol**



**E**inengende Gedanken hinter uns lassen, in die innere Harmonie und die Weite unseres Daseins eintauchen, tiefere Bewusstheit und höhere Achtsamkeit gegenüber uns selbst und gegenüber anderen üben, die scheinbaren Widersprüche in uns, die Polaritäten, in Einklang bringen...

**E**rlebe im wunderschönen Oberbergtals in Tirol ein kraftvolles Wochenende mit viel Yoga, Meditation, Tanz, Massage und Stille. Yoga bedeutet Einheit beziehungsweise Vereinigen der Gegensätze von Sonne (ha) und Mond (tha), von Yang und Yin, von Aktivität und Loslassen, von Kraft und Weichheit, von männlichem und weiblichem Prinzip, von Geben und Empfangen. Dennoch braucht es diese Gegensätze damit Energie fließen kann, sie sind die Grundlage von allem was sich manifestiert. Um Blockaden zu lösen, beziehungsweise stagnierende Energien wieder ins Fließen zu bringen, regen wir unsere Yin und Yang Meridiane an und gleichen sie anschließend aus, damit sie wieder im Gleichgewicht sind.

**N**ach morgendlichen Atem- und Meditationsübungen aktivieren wir mit dynamischen Jivamukti Yoga Sequenzen unsere Yang Kanäle bis an unser Limit, um unsere uns innenwohnende Kernkraft anzuregen und jede Zelle unseres physischen Körpers zu spüren. Diese Energetisierung ermöglicht uns in Folge, tief in unsere feinstoffliche Essenz einzutauchen. Mit sanften Yin Yoga Abfolgen, bewegten und stillen Meditationen, sowie mit angeleiteten Massageeinheiten lassen wir in aller Tiefe los, was nicht mehr zu uns passt, was aufgesetzt und nicht echt ist beziehungsweise von außen (Erziehung, Eltern, Lehrer, gesellschaftliche Konditionierungen) kommt. Dann passiert es ganz von selbst: Die Lebendigkeit kehrt zurück in den Körper...

## *Aufbruch in die Lebendigkeit mit ...*

dynamischen *J*ivamukti Yoga Sequenzen

sanften *Y*in Yoga Einheiten

angeleiteten *A*tem- und Meditationsübungen

ausgleichenden *Y*in *Y*ang *M*assagen

der stillen *K*raft der Natur

**Dauer:** Mittwoch 4. April bis Sonntag 8. April 2018

**Beitrag:** ab EUR 468 im Murmelezimmer | 4 ÜN

**Kontakt:** +43.650.6287817 | office@yoga-loft.at | www.yoga-loft.at

Mit vegetarischer Halbpension. Preise pro Person im Doppelzimmer.

Einzelzimmerzuschlag EUR 15 pro Nacht. Der Seminarbeitrag ist im Preis inkludiert. Der Beitrag lässt Raum für Dana (freie Spende) nach yogischer Tradition am Ende unserer gemeinsamen Zeit. Bildung von Fahrgemeinschaften möglich.

Ermäßigung auf Anfrage.

**Anmeldung:** online oder per Mail.

**Einzelsitzungen:** Sonntags nach dem Seminar und montags ganztägig möglich.

## *Tagesablauf:*

### Anreisetag:

- 18.30h Abendessen
- 20 Uhr Trance Dance / Bewegungsmeditation
- 21 Uhr Yin Yang Massage
- 23 Uhr Programmende

### Seminartag:

- 07.30h Frühstück
- 08.30h Pranayama (Atmung und Meditation)
- 09.30h Jivamukti Yoga (dynamisch)
- 11.30h Tantrisches Pranayama (sanft)
- 12 Uhr Pause – Natur erleben – Stille einladen
- 17 Uhr Yin Yoga (sanft und tief)
- 18.30h Abendessen
- 20 Uhr Trance Dance / Bewegungsmeditation
- 21 Uhr Yin Yang Massage
- 23 Uhr Programmende

### Abreisetag am Sonntag:

- 07.30h Frühstück
- 08.30h Pranayama (Atmung und Meditation)
- 09.30h Jivamukti Yoga (dynamisch)
- 11.30h Abschiedsritual
- 12 Uhr Abreise