



# Griechenland Retreat

**18.09. - 23.09.24**

## **Tantra & Stimme** **Dein Retreat für alle Sinne**

Was dich erwartet:

tägliche Morgenpraxis (Meditation & Yoga) |  
CHAKRA-Singen & Singkreis | tantrische Übungen  
und Rituale | Kakaozeremonie |  
Breathwork | Shamanic-Ecstatic-Dance |  
Spiel mit femininer und maskuliner Energie |  
authentische, tiefe Verbindung auf Herzebene |  
Zauberhafte, paradiesische Umgebung direkt am Meer  
mit Sandstrand | vegane & vegetarische Verpflegung

# Für die Sinne

Der stimmliche Ausdruck ist Balsam für die Seele. Oft verspüren wir Blockaden und Scham zu singen und unserer Seele Ausdruck zu verleihen. In diesen Tagen werden wir spielerisch und mit Leichtigkeit unsere Stimme zum Singen und unsere Zellen zum Schwingen bringen. Mit tantrischen und liebevollen Übungen kommen wir uns selbst wieder näher, begegnen uns und anderen wertschätzend und authentisch.

Wir laden dich ein, diesen Herzweg mit uns zu gehen und neue und tiefe Erfahrungen in unser Bewusstsein zu bringen.

Retreat 490 € p.P

Bring a friend und zahlt nur 440 € p.P.

Anzahlung 130 €

## Fragen und Anmeldungen:

bei Sabine und Ramona

[Sabinemassing@web.de](mailto:Sabinemassing@web.de)

[Ramona-Schreiner@gmx.de](mailto:Ramona-Schreiner@gmx.de)

Betreff: Retreat Griechenland



# Unterkunft

Direkt am Meer (100 m zum Sandstrand) am Rande des malerischen Fischerdorf Koroni liegt unser Seminarort " **Das andere Paradies** " ([www.koroni.biz](http://www.koroni.biz))

Es gibt Apartments mit jeweils 2 Schlafzimmern (140cm Betten), für 60 €/Nacht. (wenn ihr also zwei befreundete Pärchen seid wären das 15 € p.P./Nacht!)

Nähere Infos und Buchung bitte direkt unter **koroni\_g@yahoo.de**

ANREISE: Flug nach Athen oder direkt Kalamata, Busverbindung von Athen Flughafen nach Kalamata bzw Koroni ca 3,5h (25 €) (je früher ihr bucht umso günstiger ist der Flug)

# Kraft des Singens

Die heilsame Kraft des SINGENS!

Durch das Singen werden in unserem Körper wertvolle Botenstoffe wie Serotonin, Dopamine und schließlich Oxitocin freigesetzt. Gleichzeitig werden Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut.

Durch die Atmung beim SINGEN kommt unser Körper in den parasympatischen Raum, der Teil unseres Nervensystems ist und zuständig für Ruhe und Regenerationsphasen im Körper.



# Tantra

Das Tantra aus der Kashmir Shaivism Tradition, ist die Kunst der Präsenz und der Achtsamkeit, um tief verbunden mit deinem Herzen bewusst den Moment zu leben.

In tantrischen Ritualen und Übungen werden wir in die Verbindung mit unserem Körper gehen, um unsere Lebensenergie bewusst fließen zu lassen, energetische Blockaden zu lösen, unsere Chakren zu aktivieren und mehr Einheit, Verbindung und Selbstliebe zu fühlen.

Wie ein Tanz zwischen feminin und maskulin, spielen wir mit den Energien und werden uns bewusst, dass wir beide Anteile in uns haben. Wenn diese vereint sind, können wir im Einklang mit uns selbst leben.

