



FREYA

HEILPFLANZEN
SCHULE

freya-heilpflanzen-schule.ch

Kraftquelle - Natur & Yoga 2020

Mit Andrea Kütke Albrecht und Daniela Dörflinger

An einem zauberhaften Ort **mitten im Wald** gelegen, wollen wir uns unserer **Verbindung zur Natur** erinnern. Durch **achtsame Wanderungen**, auf denen wir **Heilpflanzen** entdecken und verarbeiten werden, durch **Natur-Meditationen** und dem Üben von hochenergetischen **Kundalini-Yoga**, lassen wir uns auf die Natur im Innen und im Aussen ein.

Wir kochen gemeinsam und lernen, wie es gelingen kann einfach und nach ayurvedischen Prinzipien, mit Wildkräutern angereichert zu kochen. Ein Essen, das uns nichtbelastet, sondern unsere Wahrnehmung schärft und unseren Körper entlastet.

Wann

4.-6. Juni 2020

(donnerstags + freitags 9 -17 Uhr und samstags 9 - 16 Uhr)

Teilnehmeranzahl 8 – 14

Voraussetzung: keine

Preis 570 CHF für 3 Seminartage

zzgl. Übernachtung und Verpflegung auf der Hütte (ca. 120 Fr.)

Ort Forsthaus Hölli, Plasselb, Kt. Fribourg

Wir übernachten und essen gemeinsam am Kursort.

Beispielhafter TAGESABLAUF

7h00 – 8h30	Kundalini Yoga mit Meditation
9h00 – 10h00	Ayurveda-Frühstück
10h00 – 12h00	Seminarinhalte in Theorie und Praxis z.B. Erkundungen in der Natur, Pflanzen und Natur-Meditation, etc.
12h00 -13h30	Mittagessen: unterwegs oder in der gemütlichen Hütte
14h00 -17h30	Seminarinhalt in Theorie und Praxis z.B. Herstellung von Pflanzenessenzen, Natur-Ritual etc.
18h00 – 19h00	Leichtes Abendessen
19h00	Ausklingen des Tages mit vertiefenden Gesprächen, einem kreativen Projekt oder gemeinsamen chanten

Dieser beispielhafte Tagesablauf wird je nach Witterung und Themenschwerpunkt angepasst.

Übernachtung und Essen

Wir werden am Kursort übernachten und uns im Forsthaus Hölli selbst versorgen. Um die Prozessarbeit zu unterstützen werden wir eine reinigende ayurvedische Kost



FREYA

HEILPFLANZEN
SCHULE

freya-heilpflanzen-schule.ch

anbieten. Die gesammelten Wildkräuter verarbeiten wir gleich in der Küche, alle sind eingeladen um mitzuhelfen.

Noch ein paar Worte zum Yoga...

YOGA bedeutet VERBINDUNG

Die Yoga- und Meditationspraxis unterstützt uns dabei um mit der wahren Natur in Verbindung zu treten. Yoga macht uns feinfühlicher für unsere Umgebung und für unsere Innenwelt, es schult die Wahrnehmung auf mehreren Ebenen. Dadurch können wir uns besser auf die Pflanzen und ihre Energien einlassen und unsere wahre Natur erfahren.

KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist ein dynamisches Yoga, es bringt die Energien in Fluss und wirkt reinigend. Neben der körperlichen und geistigen Ausgeglichenheit geht es beim Kundalini auch um die Schulung und Erweiterung des Bewusstseins. Es werden hauptsächlich einfachere Grundhaltungen praktiziert, deshalb ist diese Yogapraxis auch ohne Vorkenntnisse und für Menschen jeder körperlichen Verfassung geeignet.

Im Seminar besteht das tägliche Yoga aus Übungsreihen mit dynamischen Bewegungen und statischen Stellungen. Nach der Tiefenentspannung folgt eine Meditation, oft nutzen wir Klangelemente in Form von Mantras. Wann immer die Umstände es erlauben, rollen wir die Yogamatten unter freiem Himmel aus. Das Kundalini Yoga unterstützt unsere Arbeit mit und in der Natur.