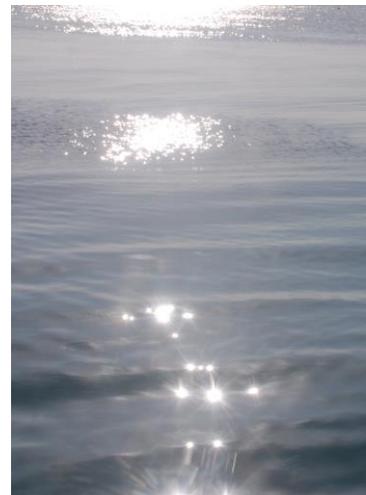


# Entfalte das Lebendige in Dir

## Yoga - Farben - Klang

### Retreat

18. – 22. April 2015



**Die Verbindung von Yoga, Farben und Klang ist nicht von ungefähr: sind sie doch über ihre Essenz verbunden. Yoga, wie Farben, wie Klang lassen uns das Gefühl von Einheit erleben.**

Möchtest du Auftanken, brauchst du ein wenig Auszeit, abseits der Forderungen deines Alltages? Erlaube dir etwas Kostbares: Zeit, deinem wahren Selbst zu begegnen und es zu nähren. Geniesse dieses einmalige Seminar in inspirierender Berg- und Seelandschaft, direkt am zauberhaften Vierwaldstättersee, in einem der schönsten Seminarhotels der Schweiz.

<b>Erfahre</b>	das Potential deiner Mitte und wie du dieses stärken und entfalten kannst
<b>Entdecke</b>	die Kraft deines Atems und deiner Stimme
<b>Spiele</b>	mit Farben und finde wieder das Kind in dir
<b>Erhalte</b>	wertvolle Impulse und Werkzeuge, die du in deinen Alltag integrieren kannst

#### Programm\*:

- Yogapraxis (Mysore Style Ashtanga Vinyasa Yoga): Erfahrene vertiefen ihre Yogapraxis, Anfänger bauen ein solides Fundament auf
- Meditation und sanfte Atempraxis (Pranayama)
- Philosophische Prinzipien des Yoga sowie der Farben werden vermittelt
- Mantra und Kirtan Singen
- Malen (mit Resonance Gouache und Sirius Schöpferstrahlfarben) im Atelier; hierbei geht es weniger um das Ergebnis als um den Prozess
- Zeit und Raum zum Sein; zu spazieren oder zu wandern

## Seminarleitung:



**Barbara Diethelm**, hat Malerei und Geisteswissenschaften studiert und sieht ihre künstlerische Praxis und die Farbherstellung als Vermittlung zwischen der geistig-schöpferischen und der materiell-manifesten Ebene. Seit vielen Jahren ist sie auf dem Weg des Yoga. Ihr grosses Anliegen ist es, wieder eine Balance zwischen Mensch, Tier, Natur und Kosmos entstehen zu sehen. Sie ist Mitgründerin der Fondation Lascaux.



**Jagadeesan Kamalan**, in Kerala, Südindien geboren, ist seit frühester Jugend mit der Praxis des Yoga vertraut. Seit zehn Jahren lebt er in der Schweiz wo er in seiner Yogaschule (Ashtanga Shala) in Hinwil unterrichtet. Sein Unterrichtsstil ist getragen von tiefem Wissen und Respekt vor der viele hundert Jahre alten Yogatradition, der Einheit von Geist und Körper, sowie einem einfühlsamen, humorvoll und gelösten Aufbau der Körperübungen (Asanas).



**Werner Schmidt**, geboren in Berlin, ist Künstler, Pädagoge und Mitgründer der Fondation Lascaux. In diesem Forum ist er regelmässig mit Vorträgen und Seminaren zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsbildung engagiert. Ein zentrales Anliegen seiner künstlerischen Praxis wie auch seiner Lehrtätigkeit ist das ständige Einüben in Demut und Staunen vor der Schöpfung. Seit 1990 lebt er in der Schweiz.

## Ort:

Seminar-Hotel Rigi, Seestr. 53, CH-6353 Weggis, [www.hotelrigi.ch](http://www.hotelrigi.ch).

## Pauschalpreis:

1130 CHF im DZ oder 1250 CHF im EZ

Im Preis inbegriffen sind: Seminarkosten von 520 CHF, Übernachtung im EZ oder DZ, Frühstücksbuffet, reichhaltiges Mittagsbuffet, leichtes 3-Gang Abendessen inkl. Mineralwasser, Pausenverpflegung, Eintritt in das Weggiser Hallenbad/Lido, Service u. MwSt.

Nicht im Preis inbegriffen sind: Anfahrt, Kurtaxe 4.20 CHF pro Person/Nacht

## Auskunft & Anmeldung:

Fondation Lascaux, Zürichstrasse 42, 8306 Brütisellen, Angela Tendero, Tel. 044 807 41 22, [info@fondation-lascaux.com](mailto:info@fondation-lascaux.com), [www.fondation-lascaux.com](http://www.fondation-lascaux.com)

**\*Der Ablauf wird in etwa wie folgt gestaltet:**

### **1. Tag Samstag**

18.00 Abendessen  
19.30 Einführung

### **2. Tag Sonntag**

7.30 Einführung in die Ashtanga Yoga Praxis  
9.30 Frühstück  
11.30 Einführung in die Welt der Farben  
13.00 Mittagessen  
15.30 Yoga Detailarbeit und Theorie  
18.30 Abendessen  
20.30 Überraschung

### **3. Tag Montag**

7.30 Meditation, Pranayama und Ashtanga Yoga Praxis  
9.30 Frühstück  
11.30 Spielerische Farbpraxis  
13.00 Mittagessen und freier Nachmittag  
19.00 Abendessen  
20.30 Einführung in das Mantra - Kirtan Singen

### **4. Tag Dienstag**

7.30 Meditation, Pranayama und Ashtanga Yoga Praxis  
9.30 Frühstück  
11.30 Spielerische Farbpraxis  
13.00 Mittagessen  
16.00 Yoga Detailarbeit und Theorie  
19.00 Abendessen  
20.30 Mantra - Kirtan Singen

### **5. Tag Mittwoch**

7.30 Meditation, Pranayama und Ashtanga Yoga Praxis  
9.30 Frühstück  
11.00 Spielerische Farbpraxis  
12.30 Mittagessen  
14.30 Yoga Detailarbeit  
16.00 Seminarende

