



Schon ein Tag am See mit dem Blick aufs weite, stille Wasser wirkt bei aller Passivität mentale Wunder. Das Wasser lässt uns gleichsam zur Ruhe kommen und bringt uns in Einklang mit dem Lebensfluss. Der ganzheitliche Ansatz im Yoga ebnet wiederum einen aktiven Weg aus psychischen und körperlichen Tiefdruckgebieten. Auf der Insel der Sinne direkt am Berzdorfer See kann man beides wunderbar kombinieren – am besten in einem liebevoll zusammengestellten One-Day-Retreat etwa mit Yoga, autogenem Training, Gesundheitswandern oder einem Naturspaziergang am See und gesunder Kulinarik auf der Seeterrasse oder am gemütlichen Kamin. In der warmen Jahreszeit verbindet man die Seelenaufheller beim SUP-Yoga mitten auf dem See noch direkter. Mit Marlies Heinrich

kümmert sich hier eine einfühlsame Abenteurerin, eine Schamanin im Herzen um die Yoga-Kurse und den Kreislauf aus Meditation, Atemtechniken und Körperübungen. Sie weiß genau, welche Übungen auch im Alltag für Lichtblicke sorgen. So werden Glücksgefühle leichter abrufbar, wenn wir aufrecht stehen oder sitzen, die Schultern bewusst unten (weg von den Ohren) und leicht nach hinten ziehen, den Brustkorb mit tiefen Atemzügen heben und die Arme zur Seite strecken. Dabei Augen schließen und Seensucht spüren ;)

Marlies Heinrich, Sinnstifterin mit Yoga & Poesie
Insel der Sinne, Berzdorfer See/ Görlitz
www.inseldersinne.de