

Anna Lamberz, aufgewachsen in Griechenland, ausgebildet als Malerin und Kunsttherapeutin an der Akademie der Bildenden Künste in München, arbeitet als Kunstcoach und Dozentin für Malerei. Seit vielen Jahren kehrt sie immer wieder zurück an diesen Flecken im Süden Kretas und findet hier Inspiration für ihre Arbeit.



Eine Insel-Zeit für alle Sinne – mit Yoga, Meditation und Malerei

In diesem Kurs vertiefst Du Deine Wahrnehmung und weitest Deine Sinne durch Asanas, geführte Chakren-Meditation und Farbübungen mit meditativem Charakter. Der liebevoll gestaltete Ort Way Om und die heilsamen Kräfte der Natur an diesem Teil der Insel tragen zu Präsenz, innerer Ruhe und Erholung bei. Wir werden ausgedehnte Spaziergänge in der Umgebung unternehmen und die Schönheit der Elemente tief in uns aufnehmen. Landschaftseindrücke und innere Bilder können später frei umgesetzt werden.

In diesem Kurs, der auch offen für Anfänger ist, geht es nicht um Vermittlung von Technik oder das Ergebnis, sondern um eine besondere Begegnung mit Farbe und Natur. Im Fluss der Farben, des Atems und der Bewegung öffnet sich wieder der Raum zu innerer Balance, Fülle und Verbundenheit.

Die vielseitigen Stockmar- Aquarellfarben, die sich sowohl zart als auch satt und deckend auftragen lassen, werden nebst Pinseln und Papier für einen Betrag von ca. Euro 45.- (je nach Verbrauch) zur Verfügung gestellt.

Kosten:

Malkurs, Yoga, Frühstück, etc. EUR 750,-

Materialgebühr je nach Verbrauch ca. EUR 45,-

Es besteht die Möglichkeit im Way Om Studios zu mieten, alle Zimmer sind Doppelzimmer (nähere Beschreibung auf unserer Homepage/Studios <https://www.wayom.net/studios>). Der Studio-Preis beträgt für 7 Übernachtungen EUR 460,-.

Mira Roca ist eine erfahrene Yoga Lehrerin (500h ++)
und Yoga – Therapeutin.

Die bedeutendsten und tiefgehendsten Ausbildungen absolvierte sie in Indien an den Ufern des Ganges. Mit Atemtechniken, Körperübungen und Meditationen begleitet sie dich auf dem Weg zu besserer Gesundheit, Klarheit und Lebensfreude.

