



Yoga & Märchen

YOGA UND MÄRCHEN – EINE REISE ZU UNS SELBST DURCH BEWEGUNG UND GESCHICHTEN

Yoga und Märchen sind zwei uralte Traditionen, die uns auf den ersten Blick vielleicht unterschiedlich erscheinen, doch beide besitzen eine tiefgreifende Symbolik, die uns auf einer inneren Ebene berühren und transformieren kann. Sie bieten uns Wege, unser Leben bewußter zu gestalten, uns selbst besser zu verstehen und eine Verbindung zur Natur und unseren Mitmenschen aufzubauen.

DIE TIEFERE BEDEUTUNG DER MÄRCHEN

Märchen sind mehr als nur Geschichten, die uns in Kindertagen fasziniert haben. Sie tragen zeitlose Weisheiten in sich, die uns bis heute leiten können. Die Figuren und Ereignisse in Märchen – wie die Suche nach einem Schatz, der Kampf mit einem Drachen oder der Aufstieg auf einen Berg – sind Symbole für die inneren Herausforderungen, die jeder Mensch erlebt. Sie sprechen unsere Seele an und erinnern uns daran, dass auch in uns Heldenmut, Wandel und Heilung stecken.

YOGA ALS MODERNER MÄRCHENPFAD

Yoga hingegen ist eine körperliche und spirituelle Praxis, sie uns hilft, in Balance zu kommen – mit uns selbst und unserer Umwelt. Jede Yogahaltung (Asana) erzählt eine Geschichte und lädt uns ein, diese in unserem eigenen Körper zu erleben. Die Kriegerhaltungen symbolisieren Stärke und Entschlossenheit, während die Baumhaltung uns an die tiefe Verwurzelung in der Natur erinnert. Im Zusammenspiel mit Atemübungen und Meditation wird Yoga zu einem modernen Märchenpfad, auf dem wir uns selbst begegnen können.



TANZ, MÄRCHEN UND NATUR: DAS ZUSAMMEN- SPIEL VON BEWEGUNG UND MYTHOS

Tänze inspiriert von Märchen schaffen eine einzigartige Verbindung zwischen Bewegung und Mythologie. Wenn wir tanzen, erzählen wir die Geschichten mit unserem Körper – wir erleben den Flug des Vogels, den Weg des tapferen Wanderers oder

das Aufblühen einer Rose. In der Natur zu tanzen, vertieft diese Erfahrung. Das Rauschen der Bäume, das Flüstern des Windes und das Licht der Sonne werden Teil unseres Tanzes und machen die Märchenwelt lebendig.

MÄRCHENHAFTE ERLEBNISSE IN DER NATUR

Die Natur selbst ist ein Ort voller Märchen. Der Wald, oft ein Symbol für das Unbewußte, lädt uns ein, still zu werden und unsere inneren Stimmen zu hören. Berge erinnern uns an das Überwinden von Hindernissen, während fließendes Wasser Transformation und Heilung symbolisiert. Yoga und Tanz in der Natur verbinden uns mit diesen archetypischen Kräften und lassen uns unsere eigenen Geschichten neu erleben und interpretieren.

FAZIT: EIN WEG DER GANZHEIT

Yoga und Märchen lehren uns, dass wir nicht allein auf unserer Reise sind. Sie ermutigen uns, mutig zu sein, uns zu verändern und unseren eigenen Weg zu finden. Wenn wir Märchen tanzen, Yoga in der Natur praktizieren und uns von der Symbolik dieser alten Traditionen inspirieren lassen, schaffen wir einen Raum, in dem wir uns selbst, anderen und der Welt auf eine tiefere, bewusstere Weise begegnen können. Das Zusammenspiel von Bewegung, Geschichten und Natur schenkt uns die Möglichkeit, das Märchen unseres Lebens zu gestalten – mit Herz, Mut und Hingabe.



Bausmühle Solingen

„Königin im eigenen Reich“

Tagesretreat für Frauen am 18.5.2025

Kosten:

159 € inkl. Verpflegung & Getränke

Ort

Bausmühle, Kotzerter Straße 11a, 42719 Solingen

„Königin und König im eigenen Reich“

*Wochenendretreat 27. – 29.6.2025 oder
Wochenendretreat 3. – 5.10.2025*

Kosten:

299 €, zzgl. Essen und Übernachtung

Unterbringung im Gästehaus:

EZ, 50 € p.P. / Nacht,

DZ, 40 € p.P. / Nacht,

3-Bett-Zimmer 44 € p.P. / Nacht,

3-Bett-Zimmer mit 2er-Belegung 50 € p.P. / Nacht

Unterbringung im Konvent:

EZ, 80 € p.P. / Nacht,

DZ, 60 € p.P. / Nacht

Verköstigung:

48 € p.P. / Tag

**Für noch mehr Entspannung gibt es im Kloster
Malgarten auch einen Saunabereich.**

Ort:

Kloster Malgarten, Am Kloster 6, 49565 Bramsche



Kloster Malgarten



Anmeldung:

Simin:

simin@shakti-yoga-mettmann.de
+49 174 1935505



oder:

Sonja:

info@maerchenerzaehlerin-sonja-fischer.de
+49 179 1042780