

Yoga Ferien auf Lanzarote, in der Unterkunft Lotus del Mar.

Reisezeit: 18.05. - 25.05. 2025 // neuewege.com/5ESH2903

Unendliche Weite und Kraft.

Nach einer wunderschönen Woche auf Lanzarote, bin ich wieder in Berlin angekommen.

Der Flug war reibungslos und am Flughafen gab es auch sofort ein Taxi

Ich war voller Vorfreude auf die Reise. Ich kannte Lanzarote noch nicht und war selbst sehr neugierig.

Ich wurde sehr freundlich und hilfsbereit empfangen und zu meiner Unterkunft gebracht.

Das Appartement wirkte geräumig, ruhig, sauber und einladend auf mich, mit einer wunderschönen Terrasse in die Palmen.

Am Abend trafen wir uns Alle beim Essen, wir waren eine kleine Gruppe und sofort war ein entspannter Austausch möglich.

Das Essen war sehr lecker und sehr üppig, wohlgenährt verabschiedeten wir uns von einander.

Am nächsten Morgen nach einem wunderschönen „Walk“ (Spaziergang) von ca. 800 m der Sonne entgegen mit Blick auf den Atlantik, trafen wir uns im Yoga Raum.

Mein Yoga Thema war in dieser Woche - Yoga im Fluss der Energie für innere Kraft und Balance.

Nach einer sanften ersten Yogaeinheit, erkannte ich schnell die Befindlichkeiten meiner Teilnehmer. Hier der Vorteil einer kleinen Gruppe, ich konnte auf alle eingehen und meine Teilnehmerinnen fühlten sich gesehen und waren schnell bereit sich auf meinen ruhig - sanft - fließenden Yoga Stil einzulassen, der in Laufe der Woche sich aufgebaut hat und kraftvoller wurde. Immer wieder mit den bewussten Momenten von Atem - Aufmerksamkeit und Bewegung. - Meditation und Atemübungen.

Für mich persönlich sind Yoga Ferien, in denen ich viel Zeit habe für den Aufbau bereichernd und sehr schnell macht sich das beständige Üben erlebbar und die Entwicklung wird spürbar und sichtbar. Das Üben wirkt nachhaltig, es wird von Tag zu Tag leichter und Freude kommt auf.

Das eintauchen in die Tiefe des Yogas auch durch Atemübungen, Meditationen, durch das Rezitieren von Texten und durch das eigene Reflektieren wirkt entspannend, wohltuend, und klärend. Jede findet in ihrem eigenen Tempo mehr und mehr nach Innen, eine innere Ruhe, eine gute Entspannung dehnt sich aus und neue Kräfte und Energien entwickeln sich.

Das Frühstück war üppig und sehr lecker, wir konnten uns selbst am Frühstücksbuffet bedienen und es gab von Allem etwas. Zeit zu haben, und sich niederzulassen mit Blick in die Weite im Austausch oder auch in der Ruhe und Stille mit sich selbst. Den ersten Tag widmete ich ganz bewusst, dem „Ankommen- jede für sich und doch in der Gruppe um sich kennen zu lernen.

Am 2. Tag haben wir einen Ausflug gemacht in den Kakteen Garten, ich selbst hatte noch nie solch viele unterschiedliche Arten von Kakteen gesehen und vor allem nicht in dieser Menge und Größe, sehr beeindruckend.

Anschließend waren wir noch in Arrieta, der Strand war wunderschön aber die Wellen waren zu hoch, ich selbst war kurz im Atlantik und mit frischer Kraft und Energie, sind wir dann alle in den Nachmittag gestartet.

Am Mittwoch verbrachte ich einen Tag mit einer Teilnehmerin, es war ihr Wunsch, der Rest der Gruppe wollte nicht mit, auf der Nachbar Insel „Graciosa“ - ca. 30 Minuten mit dem Schiff. Weißer Sandstrand und türkisfarbenes Meer erwartete uns. Wir haben uns Fahrräder gemietet und hatten einen wunder schönen Nachmittag.

An diesem Nachmittag hatten wir uns in der Pyramide verabredet zu einer längeren stillen Meditation, - ich habe diesen Raum besonders kraftvoll und zugleich beruhigend empfunden, - zeitlos, - meinen Teilnehmerinnen ging es ähnlich.

Am letzten Tag, waren wir alle noch einmal gemeinsam in Haria, dem Tal der Palmen und im Ort war Markttag, beides ein tolles Erlebnis und sehenswert.

Die Woche verging schnell und ich habe sie sehr bereichernd, wohltuend, entspannend und nachhaltig erlebt.

Auch jetzt nach einer Woche in Berlin, fühle ich mich persönlich entspannt und genährt, voller Kraft und Energie

Auch für mich als Yogalehrerin sind meine Reisen über „Neue Wege“ immer wieder ein tolles Erlebnis und Erfahrung.

„Vielen Dank“ - an die Unterstützung und Organisation der „Neuen Wege“ unvergleichbar jedesmal „sehr gut“ ! - Vielen Danke !

Ich bin immer wieder beglückt, nach 30 Jahren, Menschen auf ihrem Yoga Weg zu begegnen und zu begleiten. „Yoga“ ist ein Segen, Freude pur und es wirkt in der Tiefe kraftvoll und nachhaltig. Ich selbst nutzte gerne die Vielfalt des Yoga und die unterschiedlichen Werkzeuge die das Yoga bietet.

Namaste

Silvia Rodeck

www.basisyoga.de - „Yoga im Fluss der Energie“

