

Mallorca
PSI-Yoga Retreat
9.- 15. Juni 2022



Programm

Diese kleine Broschüre gibt Dir einen Überblick, was Dich beim PSI-Yoga Retreat, auf der Finca El Patio an der Ostküste Mallorcas, erwartet.

Wir freuen uns auf Dich!

Jessica & Frank

Das Programm für Deine Transformation

PSI-Yoga Retreat Mallorca

9.-15. Juni 2022



Anreisetag – 9.06.2022

Ankunft an der wunderschönen Finca El Patio.

Die Zimmer sind am Anreisetag **ab 14:00 Uhr** bezugsfertig.

Gemeinsames Abendessen **ab ca. 19:00 Uhr** mit Besprechung des Seminarablaufs.

Chill and feel free



Seminar Tag 1 – 10.06.2022

Ab 8:00 Uhr: Sonnengruß mit Morgenmeditation

Ab 8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Ab 9:45 – 12:45: Einführung in die Philosophie des PSI-Yoga **mit begleitenden PSI-Yoga Übungen und Chakra-Meditationen**

- Ihr lernt dabei:**
- die Hintergründe des PSI-Yoga für den energetischen Körper des Menschen
 - die Zuordnung der individuellen Lebensthemen zu den 7. Chakren und den dazugehörigen Organen/Organsystemen
 - welche PSI-Yoga Asanas die einzelnen Chakra Bereiche ausgleichen
 - das Erkennen von Lebensthemen und blockierenden Gedanken- und Lebensmustern
 - die Auflösung von Energieblockaden

Ab 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

Jeweils 14:30-15:30 und 16:00-17:00 Uhr: Je 1 Einzelstunde Heilbehandlung mit Chakra-Reading und Aurabilderstellung.

Die übrigen Seminarteilnehmer haben den Nachmittag zur freien Verfügung.

Ab 20:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen auf der Finca

Der Abend endet mit einer Abendmeditation auf dem Fincagelände.



Seminar Tag 2 – 11.06.2022

Ab 8:00 Uhr: Sonnengruß mit Morgenmeditation

Ab 8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Ab 9:45 – 12:45: Erlernen und praktisches Üben der **PSI-Yoga Asanas für das 1. und das 2. Chakra.**

Erlernen von Selbstheilungsübungen und -techniken – **Selbstakupressur.**

Praktische Übungen zur Schulung der eigenen **Feinfühligkeit und Intuition.**

Ab 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

Jeweils 14:30-15:30 und 16:00-17:00 Uhr: Je 1 Einzelstunde Heilbehandlung mit Chakra-Reading und Aurabilderstellung.

Die übrigen Seminarteilnehmer haben den Nachmittag zur freien Verfügung.

Ab 20:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen auf der Finca

Der Abend endet mit einer Abendmeditation am Strand von Porto Christo.



Seminar Tag 3 – 12.06.2022

Ab 8:00 Uhr: Sonnengruß mit Morgenmeditation

Ab 8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Ab 9:45 – 12:45: Erlernen und praktisches Üben der **PSI-Yoga Asanas für das 3. und das 4. Chakra am Strand von Porto Christo.**

Erlernen von Selbstheilungsübungen und -techniken – **energetische Selbstbehandlung.**

Erlernen von Atemübungen/-techniken **zur emotionalen Herzöffnung.**

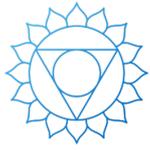
Ab 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

Jeweils 14:30-15:30 und 16:00-17:00 Uhr: Je 1 Einzelstunde Heilbehandlung mit Chakra-Reading und Aurabilderstellung.

Die übrigen Seminarteilnehmer haben den Nachmittag zur freien Verfügung.

Ab 20:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen auf der Finca

Der Abend endet mit einer Abendmeditation auf dem Fincagelände.



Seminar Tag 4 – 13.06.2022

Ab 8:00 Uhr: Sonnengruß mit Morgenmeditation

Ab 8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Ab 9:45 – 12:45: Erlernen und praktisches Üben der **PSI-Yoga Asanas für das 5. und das 6. Chakra.**

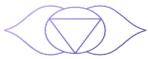
Erlernen und praktisches Üben von **Wahrnehmungs-, Koordinations- und Konzentrationsübungen.**

Ab 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

Jeweils 14:30-15:30 und 16:00-17:00 Uhr: Je 1 Einzelstunde Heilbehandlung mit Chakra-Reading und Aurabilderstellung.

Die übrigen Seminarteilnehmer haben den Nachmittag zur freien Verfügung.

Ab 20:00 Uhr: Einladung zum gemeinsamen **Tapas - Abendessen in einem typischen mallorquinischen Restaurant.**



Seminar Tag 5 – 14.06.2022

Ab 8:00 Uhr: Sonnengruß mit Morgenmeditation

Ab 8:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück

Ab 9:45 – 12:45: Erlernen und praktisches Üben der **PSI-Yoga Asanas für das 7. Chakra.**

Erlernen und praktisches Üben der **Kundalini-Atmung und der Aura- und Energiefeldwahrnehmung.**
Partnerübungen zur Umsetzung der erlernten Techniken.

Ab 13:00 Uhr: Gemeinsames Mittagessen

Jeweils 14:30-15:30 und 16:00-17:00 Uhr: Je 1 Einzelstunde Heilbehandlung mit Chakra-Reading und Aurabilderstellung.

Die übrigen Seminarteilnehmer haben den Nachmittag zur freien Verfügung.

Ab 20:00 Uhr: Gemeinsames Abendessen auf der Finca und Verleihung der PSI-Yoga Retreat Teilnahme-Zertifikate.

Der Abend endet mit einem Feuerritual auf dem Fincagelände und einem gemütlichen Abschluss der Seminartage.



Seminar Ziel

Am Ende der Seminarwoche sind die Teilnehmer in der Lage, ihre eigenen Lebensthemen, Blockaden und einschränkende Denkmuster zu erkennen, sie Energiezentren (Chakren) zuordnen zu können und diese mit Übungsfolgen und Affirmationen in Gesundheit, Lebensfreude und Lebendigkeit zu transformieren.

Abreisetag – 15.06.2022

Ab 9:00-11:00 Uhr: Gemeinsames Frühstück und Verabschiedung der Teilnehmer.