

Deine (R)AUSZEIT am Meer – Yoga, Zen-Karate und Stressmanagement. Kombiniertes Retreat vom 29.04. – 06.05.2023 in Kroatien auf der Insel Iz

Reiseleitung

Nicole Neumann

Seit 2005 praktiziere ich Yoga und möchte das Gefühl, dadurch mit mir und der Welt in Einklang zu sein, nicht mehr missen. Ich habe Sozialpsychologie, Soziologie und Rechtswissenschaften studiert und habe Zusatzausbildungen in systemisch-lösungsorientierter Beratung, Supervision (DGSv), Coaching und Notfallpsychologie (PSNV), bin Yogalehrerin (BYL, 642 Std, anerkannt nach den Standards der Internationalen Yoga Alliance und den gesetzlichen Krankenkassen), ausgebildet bei Yoga Vidya und habe Weiterbildungen in Hormon-, Kinder- und Lachyoga besucht. Als langjährige Seminarleiterin und Tätigkeit in der Organisations- und Personalentwicklung begleite ich Menschen mit Freude bei Veränderungs- und Entwicklungsprozessen. Das Thema Umgang mit Stress und Burn-out ist seit über 10 Jahren mein Schwerpunkt und ich beleuchte es aus unterschiedlichen systemischen und tiefenpsychologischen Aspekten, damit du mehr Verständnis für deine Situation erhältst und du eine Veränderung vornehmen kannst, wenn das für dich dran ist. Meine Yogastunden sind geprägt von Wertschätzung, Ruhe, Humor und Besinnung auf den Schatz, den jede/r in sich trägt. Yoga ist für mich ein Mittel, Selbstfürsorge praktisch zu erleben und Frieden in der (inneren und äußeren) Welt zu stärken. Ich fühle mich durch die vielen wundervollen Erfahrungen und Erkenntnisse, die ich selbst durch Yoga erleben und erfahren durfte, reich beschenkt und freue mich, dies alles an dich weiterzugeben.

Im Übrigen bin ich mit dem Cousin von Frank Neumann verheiratet 😊



Frank Neumann

Ich bin Träger des 3. Dan, in der Kampfkunst Zen Ki Ryu Karate Do und leite das TAO in Hannover. Dort unterrichte ich, mit Hilfe weiterer Sensei's und Sempai's, an die 60 Schülerinnen und Schüler und führe sie behutsam auf den Weg der Kampfkunst. Ich habe vor 13 Jahren, nachdem ich zuvor in meiner Jugend damit in Berührung gekommen bin, die Kampfkunst Zen Karate wieder für mich entdeckt. Unter der Leitung meines Lehrers Helmut Queckenstedt lernte ich nicht nur einfach eine solide Kampfkunst. Es war für mich der erste Schritt auf einen neuen Lebensweg...aus einer Lebenskrise...zu mehr Selbst-Bewusstheit und Selbst-Vertrauen...durch die Entdeckung meiner inneren Kraft...entwickelte ich mehr Gelassenheit... und so viel mehr...

Zen Karate ist ein Schatz. Und den möchte ich teilen. Und meine Erfahrungen weitergeben. Auch an dich.

Doch natürlich kann es auch einfach die Freude an der Bewegung und das Erlernen einer Kampfkunst mit Geist sein, die dich dazu veranlasst auf diesem Retreat mal reinzuschnuppern. Trau dich. Es lohnt sich. Und es macht Spaß.

