



ÜBER ART OF LIVING

Die Art of Living Foundation, 1981 von Gurudev Sri Sri Ravi Shankar gegründet, ist eine der größten humanitären NGOs weltweit. Sie konzentriert sich auf Programme aus Yoga, Meditation und Atemtechniken, sowie Hilfsprojekte in Entwicklungsländern, Trauma- und Stressbewältigung in Krisengebieten und Resozialisierungsprogramme für Gewaltopfer und Gefängnisinsassen.

In unserem europäischen Art of Living Retreat Zentrum, gelegen in der wunderschönen Bergnatur des Schwarzwaldes, kannst du dich zwischen einem vielfältigen Kursangebot sowie verschiedenen ayurvedischen Anwendungen entscheiden.



DETAILS & ANMELDUNG

07804 97930
info@artofliving.de
coloursofjoy.de



Art of Living Retreat Zentrum
Bad Antogast 1, 77728 Oppenau



Atemtechniken, Meditation,
Yoga & Freizeitaktivitäten

FARBEN DER FREUDE 2025

SOMMER FAMILIEN SPASS

Kurse für die ganze Familie

4. - 10. August

im Art of Living Retreat
Zentrum im Schwarzwald





Verbringe eine unvergessliche Zeit voller Harmonie, Spaß und Entspannung im Herzen des Schwarzwaldes. Neben dem vielfältigen Kursprogramm erwarten Dich Abende mit Musik und Beisammensein, vielfältige Freizeitaktivitäten für die ganze Familie und leckere vegetarische Speisen.

KURSE FÜR KINDER & JUGENDLICHE

ART Excel (8-12 Jahre)

Dieses spielerische Programm lehrt effektive Techniken und Werkzeuge aus Yoga, Meditation und Atemtechniken, um Stress und negative Emotionen abzubauen und Selbstwertgefühl und Konzentration zu steigern.

YES! (13-17 Jahre)

Du lernst eine Reihe von effektiven Werkzeugen, die Dich die Herausforderungen des Lebens mit Leichtigkeit meistern lassen. Du lässt Stress los und gewinnst größeres Selbstvertrauen und Widerstandsfähigkeit.



YES!2 (13-17 Jahre)

YES!2 ist eine kraftvolle Kombination aus dynamischem Yoga, interaktiven Gruppenprozessen und tiefer Meditation für YES! Kurs-Absolventen. Erlebe das Geheimnis der Stille und die Kraft der Dynamik und lerne neue wirkungsvolle Techniken.

Intuition Process (5-17 Jahre)

Der Intuition Process vermittelt kraftvolle Techniken, die es den Teilnehmern ermöglichen, ihre angeborene intuitive Fähigkeit zu nutzen, zu kultivieren und zu erhalten. Dadurch werden Konzentration, Intelligenz, Entscheidungsfähigkeit, Kommunikation, Kreativität und Selbstvertrauen gestärkt und verborgene Talente zum Vorschein gebracht.

KURSE FÜR ERWACHSENE

Art of Living Teil 1

Lerne die einzigartige und kraftvolle Atemmeditationstechnik Sudarshan Kriya®, erfahre wohltuendes Yoga und entdecke Weisheiten und Werkzeuge, um die Herausforderungen des Alltags mit innerer Ruhe, Freude und Energie zu meistern. Die im Kurs erlernten Praktiken können täglich selbstständig angewendet werden.

Sahaj Samadhi Meditation

Sahaj bedeutet leicht, anstrengungslos, und Samadhi ist ein Zustand tiefer Meditation. Sahaj Samadhi erlaubt Dir ohne Anstrengung einen tiefen Zustand der Meditation zu erreichen. Du gewinnst eine tägliche Praxis, die sich leicht in jeden Zeitplan und Lebensstil integrieren lässt.

Sri Sri Yoga Level 1

Sri Sri Yoga ist eine ganzheitliche Form des Yoga, die Körper, Atem, Geist und Seele miteinander in Einklang bringt. Es stärkt die körperliche Gesundheit, wie zum Beispiel den Kreislauf, das Immunsystem, Organe sowie Muskeln und Knochen. Gleichzeitig führt es zu mentaler und körperlicher Leichtigkeit und Flexibilität.