Please scroll down for English Version

INTEGRALARTS
Anina von Molnar

HERBST WUNDER RETREAT

Yoga & Meditation im Bio-Aktivhotel Grafenast/Tirol
Entspannen und Kräfte tanken I 27. Oktober - 1. November 2017

Eine besondere Erweiterung deines Yoga-Erlebnisses:
begleite mich im Herbst ins Bio-Aktivhotel, Grafenast, Tirol

Hatha Vinyasa Yoga in Grafenast with Anina

Von Freitag, den 27. Oktober bis Mittwoch, den 1. November 2017 können Sie das wunderbare Karwendelgebirge in Tirol / Österreich genießen, während Sie Ihr womöglich noch unerforschtes eigenes inneres Terrain mit Sitz- und Gehmeditation entdecken und durch intensives, energiegeladenes OM Vinyasa-Yoga die eigene Körperwahrnehmung stärken. Zeit und Raum für echte Erholung und Einladung in diese ganz besondere Erfahrung einzutauchen.

WORKSHOP BESCHREIBUNG: Dazu praktizieren wir täglich eine (längere) Übung am Morgen und eine weitere (kompaktere) Session am späten Nachmittag. Es bleibt viel Freizeit für ausgedehnte Wanderungen in herrlicher Gebirgslandschaft, Spa & Sauna, eine entspannende Massage ...

Das Angebot ist ideal für alle, die tiefe Ruhe und Regeneration suchen, durchschnaufen und auftanken wollen. Anina von Molnar geht in ihrem Workshop intensiv auf die einzelnen Teilnehmer ein, unabhängig davon wie weit der/die Teilnehmer/in mit Yoga und Meditation vertraut ist. Der Workshop eignet sich also für Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen.

Yoga Raum

Im Retreat kombiniert Anina auf einfühlsame Weise energiegeladenes **OM Vinyasa Yoga, Atemübungen (Pranayamas) und Einsichtsmeditation.** Fließendes OM Yoga ist eine Variante von Hatha Vinyasa Yoga, (-> Haltungen mit dynamischen, rhythmischen, tiefen Atemzügen verbunden) ausgeführt mit präziser Körperhaltung und dem Streben nach innerer Anteilnahme. All dies führt zu einem gesteigerten Wohlbefinden, zu Leichtigkeit und Vitalität. Dieser besondere Yoga-Stil befreit nicht nur von Alltagsstress, sondern entspannt und erneuert Körper, Geist und Seele.

Achtsamkeitsmeditation und Metta-Praxis sind weitere wichtige Elemente des Workshops. Bei der Achtsamkeitsmeditation und Metta-Praxis „[...] kultivieren wir die innere Qualität der Achtsamkeit oder des achtsamen Gewahrseins einerseits und die Qualität der liebevollen, mitfühlenden Gelassenheit andererseits.", so beschreibt es Fred von Allmen. „In der Meditation wollen wir uns direkt und unmittelbar mit dem Dasein, der Erfahrung eines jeden Moments auseinandersetzen, sie erforschen. [...]" Fred von Allmen

UNTERBRINGUNG: **Das Naturhotel Paradies Grafenast** liegt an einem stillen und kraftvollen Platz in 1330 m Höhe und ist seit über 100 Jahren in Familienbesitz. Von dort hat man einen einzigartigen Blick auf die Silberregion des Karwendelgebirges und das Inntal. Der aktuelle Slow Food-Restaurantführer für Biorestaurants beschreibt die Küche als vorwiegend regional ausgerichtet, aber immer wieder überraschend international inspiriert. Zum Hotel gehören außerdem der Sehnsuchtsgarten, ein Spa mit Sauna und Waldsauna, Hamam u.a. Angeboten sowie eine Kunstgalerie mit zeitgenössischen Werken.

für mehr INFORMATION www.integralarts.de anina@integralarts.de ANMELDEFORMULAR

Die Anmeldung findet schrifftich und durch Überweisung der Kurs Gebühr von 289 €/ Frühbucherrabatte 272€ bis 14.02.2017, über Anina von Molnar statt. IBAN DE74660908000010702080. BIC GENODE61BBBD BBBankeg Das Hotel wird von Ihnen direkt gebucht.

Wald Sauna

Anina von Molnar, geboren in Chicago, arbeitete ab1986 in New York und Europa an verschiedenen Opernhäusern und Theatern als Solo-Tänzerin sowie als choreographische Assistentin und Tanzausbilderin. Seit 1996 hat sich Anina mit großer Leidenschaft ihrer Berufung als Yogalehrerin verschrieben. Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin absolvierte sie bei “OM Yoga”, Cyndi Lee, New York. Zusätzlich ist sie ausgebildete Schwangerschafts- und Rückbildungs-Yogalehrerin bei Spirit Yoga, Patricia Thielemann, Berlin. Sie ist Mitglied der “International Yoga Alliance” als “Registered Yoga Teacher”.

Seit 2001 nimmt Anina an Vipassana Meditation Retreats mit dem buddhistische Mönch Thich Nhat Hahn in Plum Village, Frankreich teil und seit 2009 besucht sie regelmäßig Vipassana Meditation Retreats,

geleitet durch Fred von Allmen im Meditationszentrum Beatenberg, Schweiz.

INTEGRALARTS - Durch ihre weitreichenden Erfahrungen vereint sie Yoga, Massagen (Bodywork), Stimmarbeit, Meditation, Atemtechniken, das Gyrotonic-Expansion-System® und Tanz. Sie ermutigt ihre SchülerInnen dazu, das körperliche Potential in eine direkte Beziehung mit den Quellen des seelischen Wohlbefindens zu bringen und bewusst den Zusammenklang und das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist zu nutzen.

English Version

AWESOME AUTUMN RETREAT 2017

YOGA & MEDITATION IN BIO-AKTIV HOTEL, GRAFENAST, TIROL
Friday, 27 October through Wednesday 1 November 2017

WORKSHOP DESCRIPTION:

Anina´s Yoga immersions are especially suited for those who are seeking a week of rest and rejuvenation. A daily practice totaling 3-3 1/2 hours, but separated into morning and afternoon sessions, invites the practitioner to delve into his or her yogic experience with a sense of joy, ease, and celebration.

As we train our body awareness through yoga, we pave a path to make room for the discovery of a deep inner contact and relaxation, and our longing for wholeness is stilled.

Through classic **Hatha Yoga postures (Asanas), breath exercises (pranayama) and Meditation (mindfulnness/ loving kindness)**, Anina encourages her students to connect their physical potential with their inner source of well-being, thereby embracing the interplay and harmony of Body-Mind-Spirit.

In her OM Hatha Vinyasa Yoga classes, Anina focuses on precise alignment of the yogic posture combined with a deep, flowing breath. This creates the base as she moves the class towards specific Asana sequencing synchronized with this rhythmic breath. The classes, building on the physical, emotional and mental momentum, make greater strength, flexibility, balance and energy available. The body and mind, with newly discovered vitality, have the opportunity to detox, heal, and make space for new creativity as the mind's awareness is also guided via Meditation sessions into openness of a present moment: in our bodies, in our breath, in the Now of our inner wisdom.

The workshops are suited for all levels. Some practitioners may have been involved with yoga for years while others may be starting out completely new. Anina is very attentive to each individual ´s needs and works very personally with corrections, both verbally and through example as well as with hands-on adjustments.

For more Information and Sign up for this Workshop

www.integralarts.de anina@integralarts.de

Anina von Molnar, born in Chicago, worked since 1986 in New York and Europe in various Opera Houses and Theater´s as a Soloist Dancer, as well as holding the position as Choreographic Assistant and Rehearsal Director at Ballett Theater Augsburg. Since 1996 she has been devoutly practicing and teaching Yoga. She completed her training as a Yoga Teacher with "OM YOGA", Cyndi Lee, New York. In addition she is an certified Pre and Post Natal Yoga teacher, certified by Spirit Yoga, Patricia Thielemann, Berlin.

Since 2001 Anina has been practicing Vipassana Meditation and participates in Vipassana Retreats regularly. She attends those held by the Buddhist Monk Thich Nhat Hahn in Plum Village, France and in the Meditation Center Beatenberg in Switzerland with Fred von Allmen.

INTEGRALARTS - Through her wide range of experience, Anina combines her research and knowledge in the fields of Yoga, Bodywork, Vocal Work, Meditation, Breath Technique, Gyrotonic-Expansion-System® and Dance. She encourages her Student´s to come into direct relationship with their body´s potential as a source of spiritual wellbeing and to bring forth a greater awareness of the interaction of Body, Soul, and Mind.