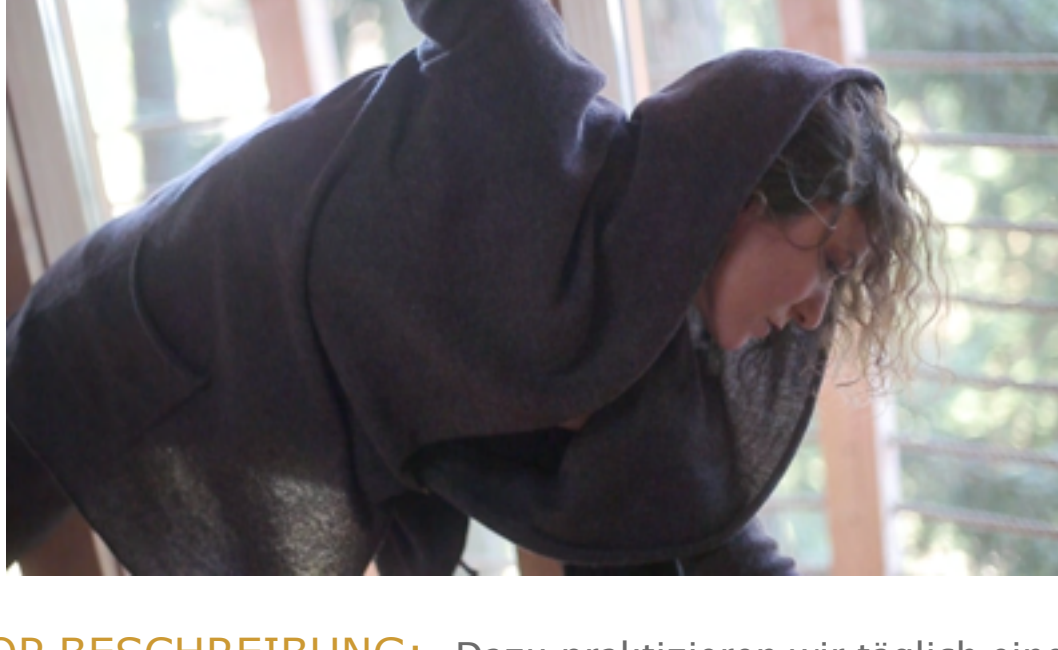




**Begleiten Sie mich zu einer besonderen Erweiterung Ihres Yoga-Erlebnisses**

Von Donnerstag, 19. September bis Sonntag, 22. September 2024 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 energiegeladene, belebendes, OM Vinyasa-Yoga die eigene Körperwahrnehmung stärken. Teil des Programms ist es, auf spielerische Art die instinktiven Bewegungsmuster des Körper hervorzuheben, sie zu befreien und die innere Glückseligkeit durch Kreative Bewegung spürbar zu machen. Zeit und Raum für echte Erholung. Eine Einladung, in diese ganz besondere Erfahrung der "Embodiment" Praxis einzutauchen.



**WORKSHOP BESCHREIBUNG:** Dazu praktizieren wir täglich eine (längere) Übung am Morgen und weitere (kompaktere) Sessions am späten Nachmittag und Abend. Es bleibt viel Freizeit für ausgedehnte Wanderungen in herrlicher Gebirgslandschaft, Spa & Sauna, eine entspannende Massage ...Zeit zu reflektieren, Ausruhen, oder einfach nur die beruhigende Naturlandschaft zu bestaunen.

Das Angebot ist ideal für alle, die tiefe Ruhe und Regeneration suchen, durchschauen und aufatmen wollen. Anina geht auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen ein und arbeitet sehr persönlich mit Korrekturen, sowohl verbal und durch Beispiele als auch durch praktische Anpassungen.. Der Workshop eignet sich also für Anfänger wie Fortgeschrittene gleichermaßen.



Click to WATCH VIDEO: Anina Yoga in Grafenast

Im Retreat kombiniert Anina auf einfühlsame Weise **Yoga Asanas, Atemübungen (Pranayama), Kreativer Bewegung und Einachtsmeditation** als Mittel zur Förderung des verkörpernden Bewusstseins.

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.

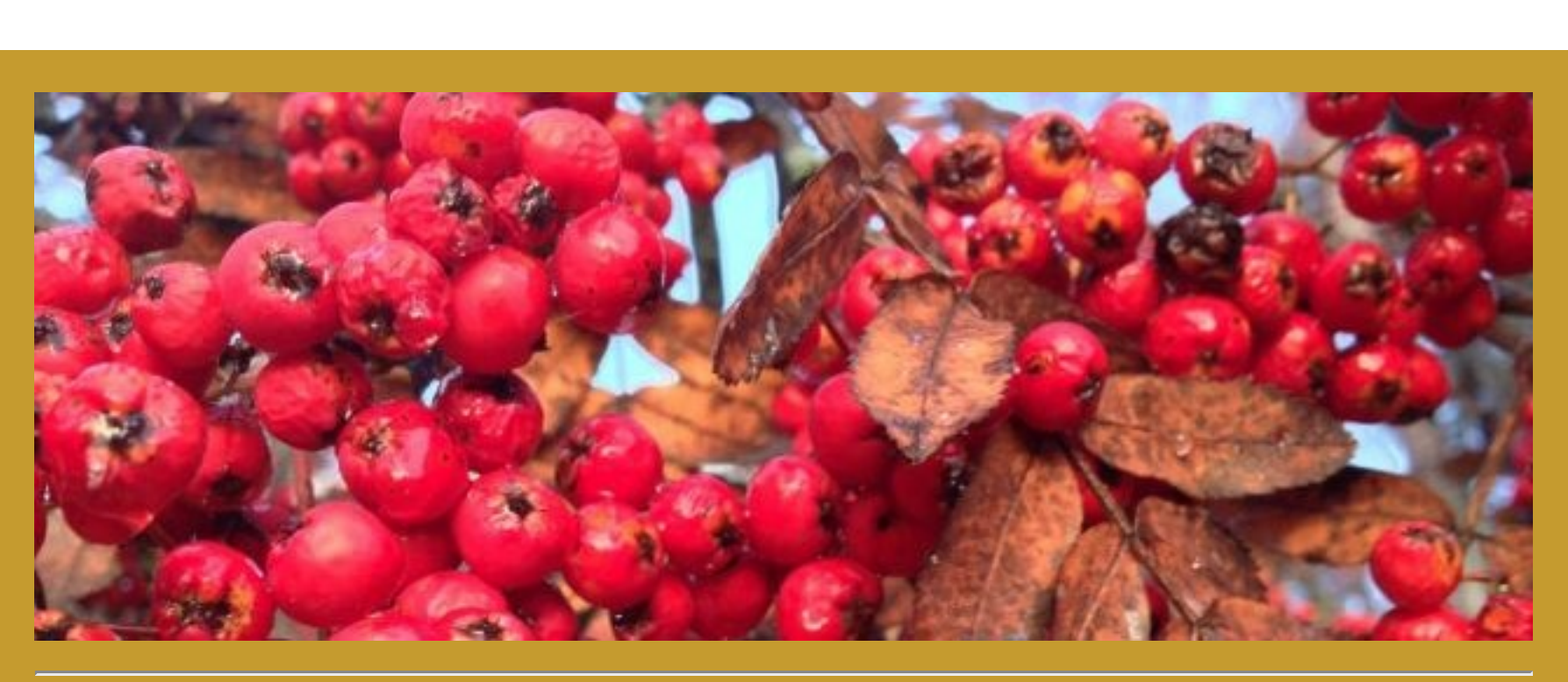
Aninas **Kreativer Bewegung** zeichnet sich durch den Einsatz von Schwerkraft, Balance, Schwung und Hingabe aus, um neue Ausdrucksformen zu öffnen und zu entdecken. Der Bewegungsfluss mit Hilfe der Kraft aus unserer eigenen organischen Atmung und dem Kern unserer individuellen Körperdynamik wirkt befreiend und bereichernd. Es geht darum, durch das Vertiefen des Körperbewusstseins, eine harmonische, ganzheitlich orientierte Bewegungsqualität zu erfahren. Wir lernen, unserer eigenen Körperweisheit zu vertrauen.



**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



**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 Thielmann, 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.

Dear Yoga Friends,  
Join me for this wonderful Retreat in the Austrian Alps!

**EMBODIMENT RETREAT 2024**

YOGA, MEDITATION & CREATIVE MOVEMENT IN BIO-AKTIV HOTEL, GRAFENAST, TIROL  
with Anina  
Thursday, 19 - Sunday, 22 September 2024



**WORKSHOP DESCRIPTION:**

Anina's Yoga Immersions are especially suited for those who are seeking a week of rest and rejuvenation. A daily practice separated into morning, afternoon and evening 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), Creative Movement and Meditation (mindfulness/ 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.

Anina's **Creative Movement** Focus is characterized by the use of gravity, balance, momentum and dedication to open and discover new forms of expression. The flow of movement with the help of the power from our own organic breathing and the core of our individual body dynamics has a liberating and enriching effect. So it's not about teaching the participants certain dance styles or techniques, but about deepening body awareness and experiencing a harmonious, energetically meaningful, healing and health-oriented quality of movement. It's about learning to trust our own body wisdom and touch on a felt sense of inner bliss in motion.

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](#)  
[Send to a FRIEND](#)

**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 Ballet 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 a certified Pre and Post Natal Yoga teacher, certified by Spirit Yoga, Patricia Thielmann, 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.



Anina von Molnar INTEGRALARTS

Contact:  
Anina von Molnar  
86150 Augsburg DE

[anina@integralarts.de](mailto:anina@integralarts.de) [www.integralarts.de](http://www.integralarts.de)

