

# Selianitika, Griechenland

mit Sigrid Westenfelder, **CANTIENICA®** &

Anja C. Deckenbach, **MEDITATION** und **REGENERATIVES YOGA**

24. SEPTEMBER - 02. OKTOBER 2016



Sigrid  
Westenfelder  
**CANTIENICA®**



Wir sind von einem paradiesischen Garten umgeben und direkt am Meer gut untergebracht. Das Seminar findet 4 Stunden täglich statt, zwei Tage sind frei. Genug Zeit und angenehme Temperaturen zum Baden und die Umgebung zu erkunden. Die Bergseen Tsivlos und antike Berühmtheiten wie Delphi oder Mykene warten auf uns. Infos zum Ort: [www.idyllion.eu](http://www.idyllion.eu)

## DIE METHODEN

Die **CANTIENICA**<sup>®</sup>- Methode ist ein besonders effektives Körpertraining: präzise Bewegungen stärken und vernetzen vom Beckenboden aus die gesamte Tiefenmuskulatur.

Wir nehmen uns Zeit, anatomischen Strukturen nachzuspüren, lassen uns inspirieren für andere Bewegungserfahrungen, erleben unsere Haltung neu. Die Wirbelsäule verankert im Beckenraum findet Leichtigkeit und Stabilität.

**REGENERATIVES YOGA** und **MEDITATION** sind sanft und nährend. Sie führen unsere Aufmerksamkeit nach innen und laden ein, uns zu spüren und anzunehmen wie wir sind. Die Dehnungen wirken in die Tiefe, Muskeln und Faszien können sich lösen und die Lebensenergie wird angeregt. Wir erleben innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

## KOSTEN

Preis für 5 Tage Seminar und 8 Übernachtungen ab 580,- €

## ANREISE EXTRA:

Flug bis Athen und 2,5 Stunden Busfahrt.

## ANMELDUNG UND KONTAKT

[www.sigrid-westenfelder.de](http://www.sigrid-westenfelder.de)  
oder Anja 0176-96904536.

