

# YIN YOGA KAKAO & KLANG



25.7.23

Val Medel, Graubünden



# YIN YOGA, KAKAO & KLANG

"Kakao, Yoga und Klang" – eine Reise der Sinne, die Herz und Seele berührt und zur Entspannung und inneren Heilung einlädt. Die Veranstaltung beginnt mit einer kleinen Kakao-Zeremonie, bei der wir Rohkakao aus Guatemala in einem achtsamen und rituellen Rahmen genießen. Der Kakao, der seit Jahrhunderten für seine heilenden und stärkenden Eigenschaften geschätzt wird, öffnet das Herz und hilft uns, uns mit unserer inneren Essenz zu verbinden.

Anschließend laden wir Sie ein, an einer sanften Yin-Yoga-Lektion teilzunehmen, die von heilenden Klängen begleitet wird. Yin-Yoga ist eine ruhige und meditative Yoga-Praxis, bei der die Asanas (Körperhaltungen) für längere Zeit gehalten werden. Dies ermöglicht eine tiefe Dehnung des Bindegewebes und eine Öffnung der Energiekanäle. Die heilenden Klänge von verschiedenen Instrumente und Gesang begleiten die Yoga-Praxis und unterstützen den Entspannungs und Heilungsprozess auf allen Ebenen.

Die Veranstaltung findet inmitten der umgebenden Natur auf 1600 Metern über dem Meeresspiegel statt. Die majestätische Bergkulisse und die reine Luft schaffen eine inspirierende Atmosphäre für Ihre Yoga-Praxis und lassen Sie tief in die Stille der Natur eintauchen.

Bei schlechtem Wetter machen wir es uns in der Waldhütte Academia Vivian gemütlich und führen unser Programm dort durch.

**Treffpunkt:** 14:00 Academia Vivian, Stagias

\*Zufahrt mit dem Auto nur mit Bewilligung von der Gemeinde, Option eines Shuttle's (auf Voranmeldung) oder hinaufspazieren ab Medels, Curaglia (1h30min)

**Energieausgleich:** 70 CHF inklusive Yoga-Lektion und Kakao, Dauer ca. 3h

**Anmeldung bis am Vortag unter:**

nina.defunse@hotmail.com oder  
via whatsapp an 076 387 03 36

# ÜBER UNS

## CLAUDIA



Claudia liebt es, auf hohe Bergspitzen zu wandern und in den Tiefen des Meeres zu tauchen.

2017 reiste sie mit einer Freundin nach Thailand und buchte dort intuitiv ihre erste Yogastunde. Als sie in Shavasana lag, spürte sie die magische Wirkung der Yogapraxis und da begann ihre Reise.

Als sie regelmässig praktizierte, merkte sie schnell, wie Yoga ihr Leben positiv veränderte – und das nicht nur auf der Matte. So reiste sie 2020 nach Indien zum Ursprung des Yoga und absolvierte ihre 200 Stunden Ausbildung zur Yogalehrerin. Diese tiefgreifende Erfahrung war der Grundstein für einen lebenslangen Lernweg.

Im Herbst 2022 durfte sie auf Bali ihre 300 Stunden Ausbildung machen und von inspirierenden Lehrer- und Schüler\*innen dazulernen. Aktuell absolviert sie die Yin-Yoga Ausbildung und hat eine Leidenschaft für den ruhigen, entspannenden Yogastil entdeckt.

Sie unterrichtet mit grosser Freude und lässt sich von der Natur, dem Leben und anderen Lehrer\*innen und Schüler\*innen inspirieren.

[www.cluyoga.ch](http://www.cluyoga.ch)



# NINA



Nina liebt Barfuss-Tanzen im Mondschein, Singen unter Sternenhimmel am Lagerfeuer und ein langsames Leben auf dem Land.

Aufgewachsen in den Bündner Bergen hat sie eine tiefe Naturverbundenheit und Liebe für die Pflanzenwelt in die Wiege gelegt bekommen, die sie ständig mit neuem Wissen und Erfahrungen nährt. Es ist genau diese Verbundenheit und Liebe für Mutter Erde, die sie gerne in ihren Mitmenschen (wieder)erwecken möchte. Ihren eigenen Seelenplan sieht sie auch darin, Menschen zu inspirieren und in ihrem Prozess der Selbstverwirklichung zu begleiten.

Deshalb hat sie sich in Ausbildungen und Kursen die Werkzeuge angeeignet, um zum Beispiel Naturrituale mit Gruppen abzuhalten (Ritualleiterin Jahreskreisfeste). Im Frühling 2023 hat sie in Guatemala bei „kula-collective“ ihre 200hr Ausbildung zur Yoga-Lehrerin (Slow-Vinyasa) absolviert. Ebenfalls in Guatemala hat sie ein 100hr „Sound-Ceremony-Training“ absolviert, um die heilende Kraft des Klanges in ihre Yoga-Lektionen integrieren zu können. Guatemala, das Ursprungsland des Kakao, hat für Nina ausserdem die Liebe zu dieser Medizin des Herzens entfacht.

Nun freut sie sich von Herzen, all das Gelernte mit Dir zu teilen. Mehr Infos über Nina auf Instagram: @tiaralpina