

# Azul

# Retreat

mit Anna auf dem Lindenhof



Im kleinen Kreis von Frauen ist dieses  
Wochenende nur für dich!  
Zu dir finden, loslassen, aus dem Kopf  
ganz in den Körper kommen,  
Verbindung spüren, auftanken,  
erträumen ...

Azul Bewegung & freies Tanzen  
Inner Dance Klangtherapie  
Massagen  
Holzofensauna mit Schwimmteich  
Natur-Baden  
vegetarisch-biologische Küche

**Datum:** 15.-17.3.24 sowie 6.-8.12.24  
**Ort:** Seminarhaus Lindenhof Tuttlingen  
**Kosten:** 200€ zzgl. Kost & Logi, Massage  
**Anmeldung und Info:** [www.seminarhauslindenhof.de](http://www.seminarhauslindenhof.de)  
[www.annahagen.de](http://www.annahagen.de)  
[info@seminarhauslindenhof.de](mailto:info@seminarhauslindenhof.de)



GÄSTE- UND SEMINARHAUS  
VEREINIGT IN DER 1926  
DAS ANNAHAGEN UND FRIEDRICH-MAX  
MAYER-ZITTEL-ANSTALT

## ***Raus aus dem Kopf, rein in den Körper***

**AZUL** ist die Farbe des Himmels...

und der Name einer bewussten Bewegungspraxis, entwickelt aus dem freien Tanzen der 5-Rhythmen von Gabriele Roth.

Ein Weg raus aus deinem Kopf in deine Mitte, zu deinem Selbst!

Azul ist eine leicht angeleitete Bewegungs/Tanz-Praxis der Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Authentizität und Präsenz, die unser Inneres klärt und unsere Energie und Lebensfreude erweckt.

Mit einladender Musik von heute lassen wir den Alltag hinter uns und kommen ganz im Moment und in unserem Körper an. Es gibt kein richtig oder falsch, wir bewegen uns und tanzen genauso wie wir uns gerade fühlen.

Alles ist willkommen. E-Motion ist Energie in Bewegung. Bewegung ist Transformation. Komm mit auf den Weg zu dir!



## ***Ankommen bei dir***

**INNER DANCE** ist das Erleben einer inneren Reise mit allen Sinnen.

Es ist eine Heilmethode, Meditation und Trancereise zugleich. Bei einer Inner Dance Reise darfst du dich ganz entspannt hinlegen und die vielschichtige Musik und Klänge aufnehmen. Die besonderen Frequenzen der Musik sprechen verschiedene Gehirnwellen an, die sich an den Schlafrhythmen orientieren. So können tiefe Bewusstseinszustände erreicht werden die es u.a. erlauben Gehirnströme zu harmonisieren, tief zu entspannen, innere Blockaden zu lösen und die Intuition und Erfahrung vom Selbst zu stärken.

## ***Und...***

Die Ruhe der Natur, reinigende Sauna, lösende Massage, nährenden Kost und das verbindende Miteinander ergänzen den Prozess des bei dir Ankommens. Willkommen!