

Tiefsinn & Freude

Yoga & Power of Life – Tanzen auf Sardinien 2025

28.09. – 04.10.

Thema: Kraft der Lebensfreude



“Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.” Buddha

Der Sommer neigt sich dem Ende zu. Es gibt diesen einen Morgen, wo wir dies jedes Jahr mit Wehmut feststellen. Wir geniessen, die Verlängerung des Sommers hier auf der Insel. Auch hier neigt er sich dem Ende zu. Wir packen all die Sommermomente ein in unser Glücksreservoir, welches wir bei Bedarf in nebligen Tagen und tristen Momenten, anzapfen können. Glück ist eine Entscheidung. Wenn wir es schaffen, in allem das Geschenk zu erkennen – dann sind wir glücklich. Denn dann werden auch die herausfordernden Momente, im Nachhinein zu Glückmomenten. Dafür brauchen wir manchmal Geduld und die Hoffnung, dass sich in allem das Licht entfaltet. Die Dunkelheit ist der Ort, wo das Licht erschaffen wird. Wenn du die Fähigkeit hast, dich in der Dunkelheit voll und ganz zu entspannen, dann ist das Licht der nächste Moment, an dem du wieder sehen kannst. Wenn wir aus der Freude heraus gestalten, wird am Ende auch was Gfreutes entstehen. Das ist meine tiefe Überzeugung.

Wir tanzen und feiern das Leben. Es ist die Erntezeit für den Winter. Wer den Keller mit den Sommerschätzen angefüllt hat, braucht keine Angst vor dem Winter haben. Das gilt für die Nahrung des Körpers, ebenso wie für die Nahrung der Seele. In Dankbarkeit lassen wir uns nochmal von den Sonnenstrahlen nähren und geniessen das herrliche Miteinander. Wir preisen und loben den Moment. Wir geniessen die Fülle.

“Das Wichtigste ist, sein Leben zu genießen – glücklich zu sein – das ist alles, was zählt.” Audrey Hepburn

Ich freue mich auf inspirierendes, freudvolles und herzliches miteinanderSEIN.



Herzlich willkommen.

Christiane – Weltenwandlerin

Kontakt: Tel. 0041 79 617 37 79 / info@liladuft.ch / www.liladuft.ch