

A person wearing black clothing is captured in mid-air, performing a parkour move on a concrete path. The person's legs are spread wide, and their feet are positioned as if they are about to land or have just jumped. The background shows a blurred outdoor setting with a metal structure overhead and some buildings in the distance.

Korfu Reise
"sanfte Landung"
27. April bis 4. Mai 2019



www.manto-corfu.com



www.doreentoenjes.de

Die Reise ...

"sanfte Landung" ist eine Einladung mit Tanz und Meditation bei sich und im Leben anzukommen. Die regelmäßige Meditationspraxis hilft unsere Körper zu beruhigen und lässt das Leben sanft in uns landen. Die Tanzpraxis unterstützt unsere bewusste und wache Begegnung mit unserem Leben.

In den Meditationseinheiten gebe ich meine Erfahrungen, die mich seit vielen Jahren immer wieder nähren und stärken, weiter. In den Tanzeinheiten nutzen wir die Soul Motion Praxis um uns achtsam zu bewegen und Grundlagen aus meinen Tanztrainings, die die eigene Verkörperung der sanften Landung unterstützen.

Der Ort ...

Das Manto Center ist im sehr ursprünglichen eher wilden Nordwesten der Insel Korfu in einer schönen, stilvollen Villa gelegen. Es ist in unmittelbarer Nähe (15 Min Fußweg) zur weitläufigen Sandbucht von Agios Georgios (Paghi), der wohl schönsten Bucht auf Corfu, wie Kenner behaupten. Das Manto-Haupthaus befindet sich in absoluter Alleinlage auf einem paradisischen 6000 qm Grundstück mit vielen verschiedenen Obstbäumen. Ein wunderebarer Platz um sanft zu landen.

Doreen Tönjes ...

Tanz und Meditation sind die Basispfeiler in meiner Arbeit seit nunmehr 18 Jahren.

Nach einer persönlichen Bewegungsgeschichte, einem Studium der Sportwissenschaften und Jahren der Praxis, hat sich Klarheit eingestellt über das, was ich weitergeben kann. Ich freue mich von Herzen.

Kosten & Kontakt

Unterkunft & Verpflegung
€ 480 bis 580

Teilnahmegebühr
€ 280 bis 320 (Selbsteinschätzung)
plus Flug

Doreen Tönjes
doreen.toenjes@gmx.net