



Asato ma sat gamaya

Führe mich von all den äußeren Wahrheiten zu meiner inneren Wahrheit.

Tamaso ma jyotir gamaya

Führe mich von dem, was in mir dunkel ist, zum Licht.

Mrityormaha amritam gamaya

*Führe mich von dem, was in mir abgestorben und überholt ist,
zu dem, was in mir lebt und unsterblich ist.*

(Brihadaranayaka I.3,28)

Liebe Yogafreunde,

Berlin ist durch den Schnee der vergangenen Tage verzaubert und verlockt mich, stehen zu bleiben und zu staunen, die Schneeflocken zu beobachten und Vergänglichkeit hautnah zu erleben. Und plötzlich scheint auch die Zeit stehen zu bleiben. Ich genieße diesen Moment und bin dankbar für dieses Leben, die wunderbar tiefen Begegnungen mit Menschen, sei es auf Reisen, im Yoga oder bei den Massagen und Behandlungen oder mit meinen lieben Freunden und meiner Familie.

Ein erfülltes, sehr reiseintensives Jahr geht für mich zu Ende, mit vielen glückliche Stunden am Meer, wobei die Türkei eine ganz überraschende Neuentdeckung für mich war. Ich werde dort im nächsten Jahr im Sommer zwei Monate und im Herbst anderthalb Monate im offenen Programm Yoga und Massagen anbieten und freue mich ganz besonders auf die Arbeit an diesem Kraftplatz.

Auch für **2010** steht das Reisen und ganz viel Meer im Zentrum meines Lebens und meiner Angebote für dich. Es ist immer wieder ein besonderes Erlebnis, Menschen eine Woche ganz intensiv mit Yoga in tiefe Entspannung zu führen, Freiräume zu schaffen, in denen Kreativität, Entspannung und Lebenslust Raum haben und Stille einkehren kann. Fühle dich eingeladen, dir Zeit für dich zu nehmen und neue Facetten in dir zu entdecken.

Eine Übersicht über alle Reisen, die ich 2010 anbieten werde, findest du im Anhang dieser E-Mail und natürlich auf meiner Website www.grosse-entspannung.de . Bis Ende diesen Jahres beschreibe ich dort alle Reisen im Detail. Bis dahin bekommst du auf den Webseiten der Veranstalter oder bei mir persönlich per Email alle nötigen Informationen.

Hier bereits einige Highlights:

Für **Wintersportbegeisterte** bin ich auch wieder mit dem **Allegra Ski Club** unterwegs, diesmal in der Schweiz, im schönen Engadin. Dort unterrichte ich Yoga und biete dir Verwöhnmassagen zum Wohlfühlen (**wöchentlich 20.02.-13.03.2010 in Guarda**).

Ostern tanken wir beim Yoga auf **Teneriffa** bereits Sonne (www.neuwege.com) und im Mai biete ich gemeinsam mit dem **Musiker Dhvani** ein Himmelfahrts-**Wochenend-**

Seminar „Yoga & Klang“ in der schönen Rheinsberger Seenplatte an. Geplant habe ich außerdem einige Tagesworkshops am Wochenende in Berlin. Davon später mehr.

Das Beste kommt zum Schluss!

Ein absoluter **Geheimtip**, der noch unveröffentlicht ist: **Blaue Reise in der Türkei vom 13.06.-20.06.2010.**

Eine Woche fahren wir mit einem Schiff entlang der malerischen südtürkischen Küste und an Bord, am Strand und in geheimen Buchten bieten wir Dir eine aktive und meditative Auszeit an. Die Organisatorin dieses Projektes – Ulrike Post – ist dann an meiner Seite. Sie ist die Initiatorin des Seminarcenters in Adrasan, Trainerin, Coach, Systemikerin und eine Frau mit einem unglaublichen Humor. Voranmeldungen bitte über mich. Informationen dazu demnächst auf meiner Website.

Ein zweites **Highlight** ist auf vielfachen Wunsch eine von mir selbst durchgeführte Reise nach **Kreta/Plakias ins Souda Mare 25.06.-02.07.2010.** Dort direkt am Meer, werden wir wieder Yoga im Freien, auf der schattigen Terrasse praktizieren und dabei den Blick weit über das Meer schweifen lassen. Die ruhige Bucht, das schöne Ambiente, die Gastfreundschaft der Griechen und von Helena, die tollen individuellen Ausflüge mit Helenas Mann Matthias laden dich ein. Das wird wieder sehr persönlich und ein ganz besonderes Erlebnis. Informationen bekommst du über mich, demnächst auch auf meiner Website www.grosse-entspannung.de.

Es wird ein spannendes Jahr 2010 und ich freue mich sehr darauf, viele Höhepunkte mit dir zu teilen.

Nun zurück ins JETZT! Ich bin schon in der Schweiz/Graubünden. Dort werde ich im herrlichen Schnee mit einer Yogagruppe Weihnachten im Romantikhotel Schweizer Hof Flims feiern. Der erste Eindruck der Schweizer Bergwelt hier ist grandios.

Ich wünsche dir eine ganz wunderbare Zeit voller Licht und offenen Herzen, Besinnung und Stille – manchmal sogar mitten im Trubel. Einfach durchatmen und lauschen....

Frohe Weihnacht und von Herzen ein ganz gesundes, erfülltes und gelassenes Jahr 2010.

Herzensgrüße und Namasté

Kristin

Kristin-Sybill Große
Yoga ~ Massagen ~ Reisen

Kamminer Str. 1
D-10589 Berlin
Tel. ++49 30 2960107
mob:++49 175 9031711

www.grosse-entspannung.de