

ASHTANGA YOGA

für Einsteiger

KURSNUMMER: **MYC 08**
KURSZEIT: **ca. 2,5-6 Std./Tag**
PREIS: **€ 1.045**



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Marcell Laudahn:

ist Gründer des YOMA Yogastudios in Bremen.

Auf zahlreichen Reisen seit Ende der 90iger Jahre arbeitete Marcell intensiv mit vielen namenhaften Lehrern rund um den Globus.

Marcell ist bei mehreren internationalen Yogaverbänden (YA, BDY, EYU, AYI) als vollzertifiziertes Mitglied registriert.

Neben dem Yoga lernte Marcell für mehrere Jahre Thai Yoga Massage an verschiedenen Schulen in Thailand. Dazu gehören Wat Pho/Bangkok, Sunshine Network/ und die Thai Massage School of Chiang Mai (TMC).

2007 erhielt er vom Thailändischen Bildungsministerium die Erlaubnis, Thaimassage zu unterrichten.

Marcell hat weltweit an mehreren Yogalehrerausbildungen und Workshops mitgewirkt.

BUCHUNGSTIPP:

MYC 08 & MYC 09 buchen und € 100 sparen.

03.08. - 10.08.2024

Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Yogapraxis und genieße die Schönheit Korfus. Dein Morgen beginnt mit Meditation, Pranayama und einer Ashtanga Yoga Praxis (geführte Stunde). Täglich wird ein unterschiedlicher Schwerpunkt gesetzt, um die Idee des Ashtanga zu verdeutlichen.

Als Fortgeschrittene/r Übende/r bekommst Du Anregungen für Deine bereits bestehende Praxis und erhältst die Gelegenheit diese auszubauen. Wenn Du Anfänger/-in bist oder bereits Yoga übst, gib dir diese Woche die Gelegenheit Ashtanga kennen und lieben zu lernen.

Das regelmäßige morgendliche Üben schafft eine solide Basis, auf der Du nach unserer gemeinsamen Zeit aufbauen kannst. Lerne deinen inneren Lehrer kennen. So kannst du Hürden überwinden und neue, herausfordernde Positionen sicher angehen.

Neben Deiner Yoga Praxis hast Du Zeit, die wunderbare Umgebung im Nordwesten der idyllisch grünen Insel zu genießen. Das Retreat bietet einen hervorragenden Ausgangspunkt für erholsame Strandtage am türkisblauen Meer, für Spaziergänge und Wanderungen zu versteckten Buchten und alten Bergdörfern.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im Studio oder Apartment im Haus Hoys oder Höhe
- Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: 130 € p.P. (Studio mit eigenem Bad)
90 € p.P. (Apartment mit geteiltem Bad)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 6x vegetarisches Abendessen mit einer Auswahl alkoholfreier Getränke
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu