

ASHTANGA YOGA

im Mysore Style

KURSNUMMER: **MYC 09**
KURSZEIT: **ca. 2,5-6 Std./Tag**
PREIS: **€ 1045**



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.

10.08. - 17.08.2024

Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Yogapraxis und genieße die Schönheit
Korfu. Dein Morgen beginnt mit Meditation, Pranayama und einer
Ashtanga Yoga Praxis (Mysore Style).

Eine eigenständige Ashtanga-Yogapraxis wird vorausgesetzt, da im
traditionellen Mysore Style praktiziert wird. Hier kann optimal auf die
individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen werden.
Durch das regelmäßige Üben kann die eigenständige Praxis optimal an die
Bedürfnisse der einzelnen angepasst und vertieft werden. So fällt es
leichter, diese in den Alltag zu integrieren.

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