

# HATHA- & AUGEN YOGA

Sehkraft und Körper stärken & entspannen

KURSNUMMER: **KRE 05**  
KURSZEIT: **ca. 3-5 Std./Tag**  
PREIS: **€ 1120**



**inside**  **travel**  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Martina Hiltl:

Yogalehrerin für Hatha- und Augen-Yoga

Martina Hiltl ist ausgebildete, geprüfte, zertifizierte Sehtrainerin, Augen Yoga - und Hatha Yoga Lehrerin auch von den deutschen Krankenkassen zertifiziert. Sie hat langjährige Augen Yoga und Hatha Yoga Praxiserfahrung.

Die diplomierte Gesundheitsschwester arbeitet zudem in der Krisen - und Trauma Begleitung. Die Seh-Yoga Trainerin war fast dreißig Jahre lang als Cheftrainerin für Führungskräfte bei der Deutschen Lufthansa AG tätig.

Zum Thema Augen-Yoga leitet die gebürtige Münchnerin regelmäßig Workshops, Seminare, Podcasts, Einzelsehtrainings, hält Vorträge und verfasst Zeitschriftenartikel, ein Augen Yoga by Martina Hiltl Buch wurde im November 2024 veröffentlicht.

## 15.08.2026 - 22.08.2026

Der Hatha Yoga-Kompaktkurs ist KK zertifiziert und erstattungsfähig.

Möchtest du Hatha Yoga & Augen Yoga am Meer auf Kreta im Sommer Deine Ferien verbringen, außerdem Beweglichkeit und Ausgeglichenheit finden und noch besser sehen? Dann ist dieses Seminar für dich gemacht.

In nur einer Woche am Meer mit Hatha Yoga und Augen Yoga kannst du deine Immunkraft und Beweglichkeit fördern, deine Hormone ins Gleichgewicht bringen sowie deine Sehstärke verbessern. Außerdem biete ich Dir im Preis inbegriffen einmal eine 20 Minütige Augen Diagnostik mit Augen Yoga Übungsempfehlungen an. Du wirst dich soviel wohler, entspannter und gesünder fühlen.

Mit Herzlichkeit und Verständnis gehe ich ganz persönlich auf deine Bedürfnisse ein.

### Unsere Ziele

- Körperliche, geistige, seelische Zufriedenheit erreichen
- Muskulatur und Organe stärken
- Bessere Sehkraft und Gesundes Sehen in Deinen Alltag integrieren
- Beweglichkeit
- Gesundheitsfördernd
- Verbesserung der Haltung, Kräftigung des Rückens
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung des Sehsystems
- Gleichgewicht deines Hormonsystems
- Inneres Gleichgewicht und Selbstwertgefühl erlangen

### **Es erwarten dich**

- Viele leichte Hatha Yoga Flow-Übungen
- Augenyoga-Übungen täglich am Meer
- Einzelzimmer und Doppelzimmer je nach Buchung
- Augenyoga-Spaziergänge an der frischen Meerluft
- Atemübungen
- Meditationen
- Kurzmassagen
- 2x täglich Köstliche Vegane & vegetarische grüne Küche

### **INKLUSIVLEISTUNGEN:**

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 160 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 5 x mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen (1 x Begrüßungssessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)