YOGA

Kraftquelle für Körper & Seele

KURSNUMMER: **KRE 08**
KURSZEIT: **ca. 3,5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1015**



INSIDE travel
Reisen für dich. Zu dir.

Bärbel Lehmann:
geb. 1958, Yogalehrerin BDY/EYU in der Tradition nach T. Krishnamacharya (Hatha Yoga), Physiotherapeutin und Gestalttherapeutin, leitet eine Praxis für Physiotherapie und Yoga in Heidelberg.

25.09. - 02.10.2027

Hier bist Du fernab von Deinem Alltag und kannst aus Deinen Rollen heraus, Dich selbst wieder entdecken. Yoga hilft Dir, als ein ganzheitlicher Weg zu körperlicher und seelischer Gesundheit.
Unsere Yogawoche führt uns nach Kreta in die ruhige Souda Bucht bei Plakias. Fernab von der täglichen Routine und dem Stress des Alltags, umgeben von der Weite des Meeres und den Olivenhainen, ist hier ein idealer Ort für Rückzug, Stille, Yoga und Heilung.

Ziel ist es, Freude an der Bewegung zu erleben, Körpergefühl und Wohlbefinden zu steigern aber auch eigene Grenzen kennen zu lernen und zu respektieren.

Die feinen Kiesstrände mit ihrem kristallklaren Wasser laden zum Baden ein, die Landschaft lädt auch ein zu Spaziergängen in die Olivenhaine und die Bergdörfer.

Wir begrüßen den Tag vor dem Frühstück mit einer Zeit der Stille und einer ausgiebigen Yogapraxis mit reinigenden Atemübungen. Diese Praxis lässt Dich Kraft schöpfen, macht dich körperlich kräftiger und flexibler und lässt Dich achtsamer werden für die Bedürfnisse Deines Körpers.

Jede Yogastunde wird mit einer wohltuenden, angeleiteten Entspannung beendet. Danach gibt es leckeres Frühstück und wir gehen mit Leichtigkeit in den Tag.

Am späten Nachmittag treffen wir uns erneut zu einer Yogapraxis. Hier wird es Raum geben für die Weisheitslehre des Yoga und deren Nutzen für unser modernes Leben. Wie unterstützen uns diese Texte in unserem täglichen Leben und bei unserer Suche aus Leid heraus zu finden.

Ebenso wie schon am Morgen wird wieder eine sanfte Yogapraxis angeleitet, die uns aus dem Tag in die Ruhe verhilft.

Beginn am Sonntagmorgen 7:30h im Yoga Raum Souda Mare Hotel. Die anderen Tage beginnen wir um 7:00h z.T. im Freien bei Sonnenaufgang

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 175 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 5 x mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen
  (1 x Begrüßungsessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)