

YOGA MIT SINGEN UND TANZEN

KURSNUMMER: KRE 09

KURSZEIT: ca. 4-5 Std./Tag

PREIS: € 955



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

RENATE LUZ:

Die ganzheitlich ausgebildete Yogalehrerin unterrichtet seit über 20 Jahren Hatha-Yoga, derzeit in einer eigenen Yogapraxis und einem Fitnessstudio in Freising und am Umweltzentrum in München. Aus dem Studium der Landschaftsarchitektur und der langjährigen Arbeit als Umweltpädagogin wuchs die Verknüpfung "Mit Yoga zu tiefer Naturerfahrung". Gerne übt sie Yoga im Freien; ihre besondere Liebe gilt dem Sonnengruß - eine Energiequelle für Körper, Geist und Seele... Sie schöpft auch aus Erfahrungen in Yogatherapie, die sie viele Jahre an einer Münchner Klinik mit Schmerzpatienten ausgeführt hat. Gerne setzt sie Yoga Nidra und andere wirksame Methoden zur Tiefentension ein. Insgesamt kann sie die Kurse nach den Bedürfnissen und Anliegen der Teilnehmer*innen ausrichten, so dass ein intensives, abwechslungsreiches Programm entsteht. Eine Stärke der Kursleiterin liegt im Singen: mit Lust und Leidenschaft chanten, tönen und dabei in innere Welten eintauchen - das wirkt ansteckend! Von Kindheit an werden diese musischen Fähigkeiten von der Chorsängerin weiterentwickelt. Zudem hat sie großes Interesse an der Traumarbeit. Gerne gibt sie die Möglichkeit, Einzelgespräche über persönliche Anliegen oder zum Erkennen eigener Träume zu führen. Die Verknüpfung aller Themen entsteht vor allem bei Tagesseminaren und seit über 10 Jahren bei den Yogawochen auf Kreta.

03.10. - 10.10.2026

Ich bin gewahr ~ bin hier ~ bin gelassen ~ bin frei ~ ich bin geliebt ~ bin stark ~ ich bin heil
(Mantra)

Zum Klang der Wellen tauchen wir ein in den Ort der Kraft im Süden Kretas. Schritt für Schritt lassen wir alle Herausforderungen des Alltags hinter uns und genießen die Schönheit des Augenblicks. Die Kombination von Yogastunden und freiem Gestalten der Tage am Meer mit Schwimmen und kleinen Ausflügen lässt uns zur Ruhe kommen und wirkt heilsam.

In den Hatha -Yogastunden am Morgen und am Abend jeweils vor den Mahlzeiten wird großer Wert auf Tiefenentspannungen gelegt, die den aufbauenden Übungsteil umrahmen. Dabei wird individuell auf die Teilnehmer*innen eingegangen, es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Jeder kann in den bunten Übungsablauf einsteigen, sich den Rücken stärken und den Energiefluss im Körper erhöhen. Unterstützend wirkt ein bewusster Umgang mit dem Atem – eine besonders intensive Erfahrung in der reinen Meeresluft!

Morgens üben wir gerne draußen auf der Terrasse und erleben dabei den Sonnenaufgang! Am Vormittag ziehen wir uns für eine Stunde mit freien Angeboten wie Yoga Nidra und Tanz in den schönen, geschützten Raum zurück. Die Einheit vor dem Abendessen umfasst sanfte Yogaübungen, Inspirationen für den Alltag daheim und Anregungen zur Meditation. Dabei ist es jedem freigestellt, nach eigenem Ermessen die verschiedenen Kursangebote zu besuchen. Insgesamt steigern wir das körperliche Wohlbefinden und erwecken mehr und mehr das eigene Potential.

Öffnen wir die Herzen über Tönen und Singen von Mantren und spirituellen Liedern aus aller Welt. Dazu werden wir gelegentlich auch am Strand zusammensitzen. Melodien und kleine Instrumente können gerne mitgebracht werden. Freies Tanzen, Bewegungsmeditationen und Zeiten der Stille verleihen jedem Tag seine besondere Note. Nutzen wir alle kreativen Wege, um miteinander in Freude und Gelassenheit zu SEIN.

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)