

# SOULSKIN – YOGA RETREAT:

KURSNUMMER: **KRE 12**  
KURSZEIT: **ca. 3-4 Std./Tag**  
PREIS: **€ 910**



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

## **Iris Koppelent:**

Lebt und arbeitet als  
Physiotherapeutin, Yogalehrende &  
Body.Coach in Wien.  
Aus- und Fortbildungen in  
CranioSacraler Therapie, Shiatsu,  
Continuum Movement,  
Svastha Yogatherapie®, ISP Integral  
Somatic Psychology®/Trauma Arbeit  
nach Raja Selman,  
Conscious Body ®.  
Langjährige Erfahrung zunächst als  
Physiotherapeutin, dann immer mehr  
als Körper-Therapeutin in eigener  
Praxis und freischaffende Tänzerin –  
in der ganzheitlichen Körperarbeit.

## **BUCHUNGSTIPP:**

Bei Buchung bis zum  
01.06.2022 erhalten Sie € 40  
Rabatt.

## **17.09.2022 - 24.09.2022**

Die Elemente der Natur in ihrer schlichten Form, vollkommenen Farbnuancen, schillernden Details und natürlicher Schönheit sind wie Spiegelbilder deines Inneren: Die Dynamik deiner Flüssigkeiten, die Klarheit deiner Knochen, der Rhythmus deines Atems, die Elastizität deines Gewebes, deiner Faszien, die Kraft der Muskulatur.

Ausdruck vollkommener Symphonie. Körperintelligenz - Körperweisheit. Yoga, Körperarbeit, Meditation und das sinnliche Verbinden mit den Elementen der Natur führen zum integrieren Körperzuhauses - Vertrauen oder einfach zur Stille der Seele. Ein Zustand, dem unverbrauchte Kreativität, Intuition, Alignment & wacher Geist, sowie neue Blickwinkel für den Lebensfaden entspringen.

Tägliche Yogapraxis basierend auf Elementen der Körperarbeit – Scaravelli Yoga, Atemtechniken, Meditationsreisen, Meditation in Bewegung & Stille, Methoden des Authentic Movement („Inner Witnessing“), des Continuum Movements, des Craniosacralen Balancings, des Somatic Experiencings (SE®) und ISP® Integral Somatic Psychology nach Raja Selman. Das sinnliche Einbeziehen der Natur und geführte Wanderungen werden die Tage gestalten.

Eine Meditation am Morgen, eine längere Yoga Einheit am Vormittag, sowie flexible Einheiten mit speziellen Themen in der Natur am Nachmittag bilden den zeitlichen Rahmen.

## **INKLUSIVLEISTUNGEN:**

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 140 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 3 x mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)