

# YOGA INTENSIVWOCHE

auf der grünen Insel Korfu

KURSNUMMER: **MYC 01**  
KURSZEIT: **CA. 4 STD./TAG**  
PREIS: **EUR 1175**



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

## **Pascal Portmann:**

Geboren 1971 im dazumal noch ländlichen Willisau. Mein Leben war immer geprägt einerseits von viel Bewegung und andererseits vom Drang zu wissen, woher wir kommen und wohin wir nach diesem kurzen Leben gehen werden.

Nach einer Lehre als Maschinenzeichner, einer anschließenden Ausbildung als Sozialpädagoge begann ich mit 28 Jahren Yoga zu praktizieren und bald darauf auch die 3,5-jährige Ausbildung zum Yogalehrer. Sofort war mir klar, dass ich das richtige Werkzeug gefunden hatte, um all meinen Fragen auf die Spur zu kommen.

Seither begleitet mich Yoga jeden Tag und ich versuche den Schritt zwischen Yogamatte und Alltag stetig zu verkleinern. Für mich ist Authentizität sehr wichtig. Ich lehre nur das, was ich auch selber erfahren und gelernt habe. Das Unterrichten ist für mich wiederum ein Lernprozess, den ich mit den SchülerInnen teile und immer wieder angehen möchte.

„Es gibt nur Eines zu tun, und dieses Eine ist, den Lärm deines äusseren Lebens mit der Stille deines inneren Lebens zu besiegen!“

## **20.05.2023 - 27.05.2023**

Täglich 4 Stunden Hatha Yoga mit Atemübungen (Pranayama).

In dieser Intensivwoche hast du die Möglichkeit, das ganzheitliche Yogasystem besser kennen zu lernen.

Neben der Yogapraxis wird anhand des Leitfadens von Patanjali der achtfache Pfad näher erläutert.

Wir praktizieren von kraftvollen und dynamischen Übungen bis zur feinen Energielenkung.

So stellen wir Kontakt zu den inneren Vorgängen und der eigenen Mitte her und tanken neue Kraft.

## **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