

# YOGA RELAXWOCHE

auf der grünen Insel Korfu

KURSNUMMER: **MYC 02**

KURSZEIT: **ca. 2 Std./Tag**

PREIS: **€ 825**



**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!“

## **01.06. - 08.06.2024**

Täglich 2 Stunden Hatha Yoga mit Atemübungen (Pranayama).

In dieser Relaxwoche steht die Yogapraxis im Mittelpunkt.

Wir üben 2 h am Morgen beginnend mit einer Einstiegsmeditation und gehen dann über in Atemübungen und die Asana-Praxis.

Unter anderem lernen wir vitalisierende, spezifische Krankheits vorbeugende Asanas .

Das Ziel ist es, am Ende der Woche eine eigene Übungspraxis weiter führen zu können.

## **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 mit einer Auswahl alkoholfreier Getränke (kein Abendessen inkludiert)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu