

ZURÜCK ZUR QUELLE DER RUHE UND DES GLÜCKS

KURSNUMMER: **MYC 07**
KURSZEIT: **ca. 5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1195**



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Claire Dalloz:

ist leidenschaftliche Yoga Lehrerin
und Yoga Lernende seit über 23
Jahren.

Ihr Unterrichtsstil ist klar, gezielt,
humorvoll und mitreissend.

Ihr Augenmerk liegt auf der korrekten
Körperausrichtung, damit der Körper
optimal atmen und leben kann.

Nur ein Körper ohne Schmerzen
findet Ruhe im Geist! Daher ist es
Claire wichtig, dass jeder
Teilnehmende eine für ihn geeignete
Körperstellung übt, um einen
persönlichen Fortschritt zu erzielen.

13.07. - 20.07.2024

Lass' deinen Alltag hinter dir. Lass' deine alltäglichen Sorgen hinter dir.
Erlaube dir, während einer ganzen Woche auf einer anderen
Existenzebene zu leben.

Auf dieser Ebene hast du die Zeit und den Raum auf der Suche nach der
Quelle der Ruhe und des Glücks in dich zu gehen.

Und das alles auf der paradiesischen Insel Korfu!

In dieser Yogawoche üben wir ca. 5 – 5,5 Stunden Yoga jeden Tag. Bei
Morgendämmerung beginnen wir den neuen Tag in Ruhe mit einer
Meditation, Kriya- und Pranayama-Praxis. Danach fließen wir in eine
dynamische Asana Praxis über. Der Fokus liegt bei der präzisen
Ausführung der Asanas, damit Körper, Geist und Seele sich zusammen als
Team auf einen Punkt fokussieren können. Auf diese Weise schaffst du
Bewusstsein; du stellst dein Gleichgewicht wieder her und findest zu dir
selbst! Lass dich inspirieren!

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