

ASHTANGA YOGA

für Einsteiger

KURSNUMMER: **MYC 09**
KURSZEIT: **ca. 2,5-6 Std./Tag**
PREIS: **€ 1.015**



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Marcell Laudahn:

ist Gründer des YOMA Yogastudios
in Bremen.

Auf zahlreichen Reisen seit Ende der
90iger Jahre arbeitete Marcell
intensiv mit vielen namenhaften
Lehrern rund um den Globus.

Marcell ist bei mehreren
internationalen Yogaverbänden (YA,
BDY, EYU, AYI) als vollzertifiziertes
Mitglied registriert.

Neben dem Yoga lernte Marcell für
mehrere Jahre Thai Yoga Massage
an verschiedenen Schulen in
Thailand. Dazu gehören Wat Pho/
Bangkok, Sunshine Network/ und die
Thai Massage School of Chiang Mai
(TMC).

2007 erhielt er vom Thailändischen
Bildungsministerium die Erlaubnis,
Thaimassage zu unterrichten.

Marcell hat weltweit an mehreren
Yogalehrerausbildungen und
Workshops mitgewirkt.

BUCHUNGSTIPP:

MYC 09 & MYC 10 buchen
und € 100 sparen.

29.07.2023 - 05.08.2023

Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Yogapraxis und genieße die Schönheit
Korfu. Dein Morgen beginnt mit Meditation, Pranayama und einer
Ashtanga Yoga Praxis (geführte Stunde). Täglich wird ein
unterschiedlicher Schwerpunkt gesetzt, um die Idee des Ashtanga zu
verdeutlichen.

Als Fortgeschrittene/r Übende/r bekommst Du Anregungen für Deine
bereits bestehende Praxis und erhältst die Gelegenheit diese auszubauen.
Wenn Du Anfänger/-in bist oder bereits Yoga übst, gibt dir diese Woche
die Gelegenheit Ashtanga kennen und lieben zu lernen.

Das regelmäßige morgendliche Üben schafft eine solide Basis, auf der Du
nach unserer gemeinsamen Zeit aufbauen kannst. Lerne deinen inneren
Lehrer kennen. So kannst du Hürden überwinden und neue,
herausfordernde Positionen sicher angehen.

Neben Deiner Yoga Praxis hast Du Zeit, die wunderbare Umgebung im
Nordwesten der idyllisch grünen Insel zu genießen. Das Retreat bietet
einen hervorragenden Ausgangspunkt für erholsame Strandtage am
türkisblauen Meer, für Spaziergänge und Wanderungen zu versteckten
Buchten und alten Bergdörfern.

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