

**Magic Corfu Yoga Retreat (MYC 10)**

13.07. - 20.07.2019

Während dieser intensiven Yoga Woche (5 Stunden Yoga pro Tag) üben wir ein ganzheitliches Yoga. Die Morgen Sessions fangen in Stille an mit Meditation und Pranayama und fließen dann in einer dynamischen Asana Praxis über, während sich die Abend Session eher ruhig, mit regenerierender Wirkung entfalten. "Retreat" bedeutet Rückzug an einem schönen und ruhigen Ort, wo du im Körper- und Atmungsbewusstsein verweilen kannst. In Stille sitzen, die eigene Lebenskraft spüren, lenke die ganze Konzentration auf das Hier und Jetzt. Lass dich inspirieren!

Kurszeit: ca. 5 Std./Tag

Preis: € 1015



**Claire Dalloz**

ist leidenschaftliche Yoga Lehrerin und Yoga Lernende seit 20 Jahren. Ihr Unterricht fokussiert auf korrekte Körperhaltung und Respekt für die persönlichen Grenzen. Es ist ihr ein Anliegen, dass jeder Yogaübende in ihrer Stunden sich wohlfühlt. Ob jung oder alt, "flexibel" oder "steiff", jeder ist willkommen in ihrer Klassen, denn es geht um innerliche Harmonie und Wachstum. Solange wir noch am atmen sind, ist das in jedem Körper möglich. Claire versteht es mit allen Niveaus von Teilnehmer zu arbeiten, und findet mit einem Riesen Yoga Repertoire Ausweichstellungen oder passende Hilfsmittel für jeden.