

# ASHTANGA YOGA

im Mysore Style

KURSNUMMER: **MYC 11**  
KURSZEIT: **ca. 2,5-6 Std./Tag**  
PREIS: **€ 980**



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 10 & MYC 11 buchen  
und € 100 sparen.

## 06.08.2022 - 13.08.2022

Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Yogapraxis und genieße die Schönheit  
Korfu. Dein Morgen beginnt mit Meditation, Pranayama und einer  
Ashtanga Yoga Praxis (Mysore Style).

Eine eigenständige Ashtanga-Yogapraxis wird vorausgesetzt, da im  
traditionellen Mysore Style praktiziert wird. Hier kann optimal auf die  
individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden eingegangen werden.  
Durch das regelmäßige Üben kann die eigenständige Praxis optimal an die  
Bedürfnisse der einzelnen angepasst und vertieft werden. So fällt es  
leichter, diese in den Alltag zu integrieren.

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