

# HEILSAME ZEIT MIT AYUR-YOGA

KURSNUMMER: **MYC 13**  
KURSZEIT: **ca. 4-5 Std./Tag**  
PREIS: **€ 960**



**inside**  **travel**  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## **Annette Grupp:**

Die Physiotherapeutin und Yogalehrerin Annette Grupp unterrichtet seit vielen Jahren integralen Yoga in ihrer eigenen Praxis für alle Levels.

Durch ihr zusätzliches Wissen als medizinische Ayurvedatherapeutin, Kinesiologin und Heilerin kreiert sie ein abwechslungsreiches Spektrum an Unterrichtseinheiten. All dies gibt sie in ihrer ruhigen und authentischen Art mit viel Einfühlungsvermögen weiter.

Sie selbst sieht Yoga als Leitlinie in ihrem Leben. Verbunden mit Ayurveda, einer gesunden Lebensweise und Bewusstheit entsteht ein harmonisches Leben mit Tiefe und Sinn auf allen Ebenen.

## **20.08.2022 - 27.08.2022**

Yoga und Ayurveda sind zwei eng miteinander verwobene vedische Wissenschaften ,die auf der gleichen spirituellen Basis und Philosophie gründen. Sie bilden eine Einheit. Ayurveda ist dabei die Basis ,auf der man Yoga praktiziert .Die Regeln und Empfehlungen des Ayurveda beziehen sich meist auf das körperliche und geistige Wohlbefinden des Menschen, während Yoga auf das geistige und spirituelle Wachstum ausgerichtet ist und das Streben nach Selbstverwirklichung unterstützt. Zusammen bilden Sie eine wertvolle Synthese zur Förderung des ganzheitlichen Gleichgewichts und Wachstums. Nur durch ein gesundes Fundament, einen gesunden Körper, kann ein gesunder Geist entstehen. Der Körper ist auch im Ayur–Yoga der Tempel der Seele.

Wir wollen in diesem intensiven Seminar mit einer traumhaften Kulisse unseren Tempel aus ayurvedischer Sicht ergründen, den eigenen Konstitutionstyp erkennen und erfahren wie wir unsere Ernährung und Yogapraxis darauf ausrichten. Wir erlernen viele Meditations- und Entspannungstechniken, sowie vielseitige Yoga-asanas und -flows. Fröhlich morgens starten wir auf der Dachterrasse des Akrotiri mit meditativen Übungen und Sonnengrüßen in den Tag und steigern uns zu aktivierenden Flows.

Dabei haben wir einen atemberaubenden Rundumblick auf Meer, Strand und Insel und bestimmt auch auf den einen oder anderen Sonnenaufgang. Wir genießen danach ein ausgiebiges Frühstück auf der Sonnenterrasse des Akrotiri.

Die Vormittage runden wir mit dem Erlernen der 3 Säulen des Ayurveda – Ernährung, Schlaf, Partnerschaft und Liebe ab.

In den freien Nachmittagsstunden darf sich dein Körper am nahegelegenen Strand und Meer regenerieren. Gerne kannst du auch durch die ruhigen Dörfer bummeln, in ein schönes Cafe sitzen oder einfach die Sonne und Atmosphäre dieses spirituellen Ortes genießen. Abendessen kannst du in einer der vielen Tavernen am Meer oder auch ein vegetarisch/veganes Buffett im Hotel Mythos buchen.

An 3-4 Abenden wollen wir den Tag gemeinsam mit Ritualen, Meditationen und heilsamen Übungen ausklingen lassen, um unsere Körper mit Seele und Geist in Einklang zu bringen.

Diese Woche wird eine gemeinsame heilsame Reise zu unserem Tempel und unserer Seele mit vielen neuen Erkenntnissen, Belebung und Regeneration unseres Körpers, Ankommen in unserem Selbst und genügend Raum für eigene Bedürfnisse.

In den freien Nachmittagsstunden ist es möglich Einzeltermine zur Beratung und Behandlung zu buchen.

### **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
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu