

OM AUF KORFU

Zeit für Yoga – Zeit für Dich

KURSNUMMER: MYC 13
KURSZEIT: ca. 3-4 Std./Tag
PREIS: € 930



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Ursi Otto:

2000 erste Ausbildung als Hatha
Yogalehrerin

Bis heute: unterschiedliche Aus- und
Weiterbildungen u.a. in

Yoga Nidra, Antastha Yoga
(blindfold), Vinyasa Yoga, Yin Yoga,
Pre- und Postnatal Yoga, Alignment
und Anatomie, Art of Adjusting,
Hormon Yoga, Meditation und
Pranayama, Yoga&Ayurveda,
Traumasensibles Yoga.

Mehrere Soloreisen durch Asien und
Südamerika, Aufenthalte in Ashrams,
Schweigeretreats (Vipassana),
Ayurveda Pancha Karma Kuren,
Hatha Yoga Foundation Retreat in
Goa, Indien.

Reiki Grad 1 und 2

Ausbildung zur
Familienaufstellerin
(systemische Therapie)

Stressmanagement,
Mindfulness und
Resilienztraining
Creating connection (soft
skills in teaching yoga)

16.09.2023 - 23.09.2023

Du möchtest den Sommer verlängern? Du sehnst dich nach Meer, Sonne, Yoga und Leichtigkeit? Dann lass uns gemeinsam auf die Reise gehen!

Bring auf Korfu, der grünen Insel des Lichts, dein eigenes Licht wieder zum Strahlen.

Wir begrüßen den Tag mit einer kleinen Meditation und Atemübungen und fließen weiter in eine sanfte Hatha-Yogapraxis mit leichten Flows und anschließender progressiver Muskelentspannung.

Danach erwartet uns ein gemeinsames Frühstück auf der Terrasse des Cafe Akrotiri mit fantastischem Rundumblick über die vorgelagerten Inseln zu den Bergen Albanien.

An vier Abenden werden wir in ruhigere Yin Yoga-Sessions mit verschiedenen Entspannungstechniken wie Yoga Nidra, Antastha Yoga und Sinnesmeditationen eintauchen.

Zum Sonnenuntergang lassen wir den Tag mit einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.

Bei Gesprächen unterm Sternenhimmel haben schon viele Freundschaften begonnen.

Das Programm beruht vollkommen auf freiwilliger Basis. Ich unterstütze es sogar, wenn meine Teilnehmer*innen auf ihre Bedürfnisse und den Körper hören und sich eine Pause gönnen.

Die Apartments Hoys sind sehr gut ausgestattet mit eigenen Küchen und Balkonen und bieten die Möglichkeit, sich auch mal zurückzuziehen.

Neben der Yogapraxis bleibt viel Freiraum, um

- die Seele baumeln zu lassen, magische Momente in der schönsten Bucht Korfus zu erleben
- erholsame Strandtage am türkisblauen Meer zu verbringen
- Wanderungen in verträumte Buchten und Bergdörfer zu unternehmen
- Bootsausflüge zu genießen oder mal Yoga auf dem SUP zu probieren

Schenk dir **Zeit für dich!**

Unter all den Menschen, für die du immer da bist und sorgst, gibt es einen Menschen, den du nicht vergessen darfst: dich selbst.

Und wie bei jedem guten Spaziergang ist es besser, in inspirierender und einfühlsamer Begleitung zu sein, die uns hilft weiterzukommen, als den Weg allein zu beschreiten. Ich freue mich darauf, dich ein Stück deines Yoga Wegs begleiten zu dürfen!

