

Auszeit am Meer mit Vinyasa- & Restorative-Yoga (MYC 16)

17.08. - 24.08.2019

Diese Woche ist für alle, die im Urlaub maximal entspannen und Yoga in einer magischen Umgebung üben wollen. In Arillas, im Nordwesten Korfus, wirst du von griechischer Gastfreundschaft, Olivenhainen, wunderschönen Buchten, Stränden mit kristallklarem Wasser, traumhaften Sonnenuntergängen und viel Platz für Ruhe und Entspannung empfangen.

Entdecke an diesem besonderen Ort der Kraft deine eigenen Kraftquellen neu und stärke sie mit den Elementen des Yoga. In der heilsamen Umgebung des Meeres und mit der Wärme der Sonne ist der Körper besonders nachgiebig und flexibel und kann leichter in die Übungen hinein schmelzen. Mit ihrer Schönheit und dem weiten Blick über das Meer schenkt dir die Insel Korfu die Möglichkeit, Schweres zu wandeln und die Seele zu weiten. Eine ganze Woche lang den Alltag mal komplett hinter dir lassen, tief durchatmen, der Natur nah sein, dich bewegen, loslassen und entspannen.

Nach energetisierenden Yoga-Einheiten am Morgen mit fließenden und kraftvollen Elementen, abwechselnd aus dem Hatha-Vinyasa-Yoga sowie Ashtanga-Yoga, kannst du das leckere Frühstück mit Meerblick genießen und dich dann an die weiten Sandstrände von Arillas und Agios Stefanos zum Baden oder in die Umgebung auf Entdeckungsreise begeben oder einfach nur am Pool entspannen. An 4 Nachmittagen findet eine zweite Yoga-Einheit statt. Hier üben wir ruhige, regenerierende Elemente aus dem Restorative-Yoga.

Die Sessions beinhalten alle Yoga-Bereiche wie Körperübungen, Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung. Wir üben in einem wunderschönen Raum mit atemberaubendem Blick auf die Bucht von Agios Stefanos.

Egal ob du Anfänger bist oder deine Yogapraxis intensivieren möchtest, jede(r) ist herzlich willkommen. Die Übungen werden individuell angepasst und so kann bei jedem Upasana entstehen – das gute Gefühl, egal ob du erst mit Yoga beginnst oder bereits Erfahrung hast.

Zusätzlich zum Yogaprogramm besteht die Möglichkeit für Einzelgespräche/Coaching, Yogatherapie und Ayurveda-Massagen (bei Heike) sowie physiotherapeutische Behandlungen und Massagen (bei Linda).

Kurszeit: ca. 2,5-4 Std./Tag

Preis: € 840



Heike Augustinat

Heike ist Gründerin und Leiterin des Yogastudios YOGALOKA in Bremen. Bereits 1994 hat sie Yoga für sich als ganzheitlichen Weg entdeckt und die eigene tägliche Yogapraxis ist seither die Konstante in ihrem Leben, die ihr Ruhe und Stabilität schenkt. Es folgten ab 1997 Ausbildungen in den Bereichen Yoga und Ayurveda: eine vierjährige Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU in der Tradition von T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar. Fortbildungsmodule Ashtanga-Yoga bei Dr. Ronald Steiner, Ausbildung in Ayurveda-Therapie am Zentrum für Ayurvedamedizin Hamburg, eine Ayurveda- und Sanskrit-Weiterbildung im Sahyadri Ayurushadhalayam Mysore/Indien. Ihrer Leidenschaft für die Sanskrit-Sprache konnte sie während des Studiums der Indologie an der Universität Hamburg intensiv nachgehen. Seit 2006 ist sie Schülerin von R. Sriram und absolvierte bei ihm eine dreijährige Weiterbildung zur therapeutischen Anwendung von Yoga. Im Bereich der Yogalehrerausbildung ist Heike seit 2015 an verschiedenen Yogaschulen als Dozentin für Yoga-Philosophie und Sanskrit tätig. Die Erfahrung zeigt Heike: Jeder kann Yoga üben. Und so gestaltet sie ihren Unterricht entsprechend, dass Übung und Übende(r) in ihrer Individualität zueinander finden. Hierfür schöpft sie aus der Vielfalt der Yogatherapie.

Linda Rosche

Linda beschäftigt sich seit vielen Jahren mit ganzheitlicher Therapie, Gesundheit und Bewegung. Seit einigen Jahren ist Yoga ein wichtiger Bestandteil in ihrem Leben und die Basis für einen bewussten Weg zu sich selbst und im achtsamen Umgang mit anderen. Sie absolvierte 2016 die 200h AYI® Inspired Ausbildung bei Marcell Laudahn, Lisa Mittag, Dr. Ronald Steiner und beendete 2018 die weiterführende Ausbildung bei Anna Rossow (RYT 500h Yoga Alliance, Schwerpunkt 2. Serie). Mehrere Indien Aufenthalte, unter anderem das Reisen zum Ursprung der Ashtanga Yoga's in Mysore und das Lernen von und mit R. Sharath Jois waren für sie Schlüsselmomente auf ihrem Weg. Als Physiotherapeutin liebt sie es, auch die therapeutischen Aspekte des Yoga's zu betrachten und diese ihren Schülern/-innen nahe zu bringen, um sie auf einen gesundheitsförderlichen und freudvollen Übungsweg begleiten und inspirieren zu dürfen.