

# YOGA & AYURVEDA AUF KORFU

mit Blick auf das Ionische Meer

KURSNUMMER: **MYC 17**  
KURSZEIT: **CA. 4 STD./TAG**  
PREIS: **EUR 1095**



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

## Nicole Stefanie Ciaranfi:

1970 bin ich in Berlin aufgewachsen und geboren. <sup>11. Sep.</sup> Seit 2001 lebe ich mit meinem Mann und meinen zwei Söhnen in Luzern.

Yoga begleitet mich seit dem Jahr 2000 als ich kurz nach der Geburt meines ersten Sohnes damit in Berührung kam. Ich spürte gleich, dass es etwas ganz Besonderes ist, dass Yoga mir etwas gibt, was mich zutiefst nährt und befriedigt. Als ich mich näher mit der Yogaphilosophie auseinandersetzte wurden mir viele meiner Fragen, die ich als feinfühlerndes Kind schon hatte, beantwortet.

Seit 2017 unterrichte ich Yoga; Kundalini Yoga, Hatha Yoga, Yin Yoga, Pranayama (Atemübungen), Meditation.  
2020 Ayurveda Massage und Ernährung  
2023 Komplementär Therapeutin Ayurveda

## 02.09.2023 - 09.09.2023

Wir tauchen ein in die Kraft der täglichen Yogapraxis, reinigen unser Chakra- System, wecken unsere Urkraft, klären unseren Geist, öffnen unsere Herzen, verbinden uns mit der Weisheit unserer Seele und mit Mutter Erde. Wir nutzen die heilige Kraft der Mantras beim gemeinsamen Chanten und stimmen uns aufs Universum ein.

Ich verrate euch die Geheimnisse der Ayurveda Philosophie über Gesundheit, Lifestyle und ein glückliches Leben.

Du erfährst, wie du mit Ayurveda Ritualen mehr Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit in dein Alltag

Die Energie der Insel wird dich verzaubern und dich in deinem persönlichen Prozess unterstützen.

Tagsüber hast du Zeit für eine Ayurveda Massage, Ausflüge, Baden im Meer oder Relaxen.

### Extraleistungen:

Ayurveda Massage 120 € 60Minuten

Ayurveda Ernährungsberatung 120 € 60 Minuten

Krankenkassenanerkannt

Bitte mit deiner KK abklären, welche Kosten übernommen werden.

## 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