ZURÜCK ZU DIR SELBST!

YOGA - RETREAT AUF DER INSEL DER KLARHEIT

KURSNUMMER: **OUC 01**
KURSZEIT: **ca. 3-4 Std./Tag**
PREIS: **€ 1176**



Bettina Berning:

Als ganzheitliche Yogalehrerin und Sozialpädagogin begleite ich Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen schon seit drei Jahrzehnten. Die Themen Selbstliebe, persönliche Entwicklung und ein achtsamer Umgang miteinander begleiten mich dabei schon immer.

Im Yoga habe ich eine besondere Form meiner Berufung gefunden. Für mich ist Yoga ein Weg zu mir selbst – zu mehr innerem Frieden und Gelassenheit, zu meinem wahren Kern. Ein Weg, auf dem ich immer wieder erfahren darf, wer ich jenseits all meiner Rollen eigentlich bin.

In meinen Stunden verbinde ich die körperliche Praxis mit Atembewusstsein, Affirmationen, Meditation, Mantra und Klang. Dabei darf Yoga tief gehen und berühren – genauso wie leicht, lebendig und voller Freude sein.

Besonders wichtig ist mir die Verbindung zwischen Menschen. Ich möchte einen Raum schaffen, in dem wir uns auf Augenhöhe begegnen, uns wohlfühlen und einfach sein dürfen – mit allem, was uns bewegt.

01.05. - 08.05.2027

Manchmal braucht es nur etwas Abstand vom Alltag, um wieder klar zu sehen, was wirklich wichtig ist und ein Gefühl des Einsseins zu erleben.

Und wenn man das mit Urlaub auf einem wunderbaren Fleckchen Erde mit mediterraner Luft und weitem Meer verbinden kann ist das ein besonderer Schatz.

Dieses Yoga - Retreat auf Korfu lädt dich ein, auf deine innere Stimme zu hören, dich mit dir selbst zu verbinden und die Energien wieder zum Fliessen zu bringen. Direkt am Meer, in einem wunderschönen Seminarhaus mit Yogaterrasse und lichtdurchflutetem Seminarraum, begleitet von einer ganzheitlich ausgebildeten und einfühlsamen Seminarleiterin, entsteht Raum für achtsame Körperarbeit, Entspannung und persönliche Entwicklung.

Jeder Tag wird einem besonderen Lebensthema gewidmet - von **Stabilität** und **Vertrauen** über **Lebensfreude** und **innere Kraft** bis hin zu **Verbundenheit** und **Klarheit**. Hatha- Yogaübungen, Impulse für ein erfülltes Leben sowie gemeinsamer Austausch und Erleben von tiefer Freude begleiten und unterstützen uns dabei.

Das erwartet dich: (alles kann, nichts muß)

- tägliches Hatha- Yoga mit ganzheitlicher Praxis (mind. 2 Einheiten pro Tag a 90 Min.)
- Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Die Kraft von Ätherischen Ölen kennenlernen
- Inspirierende Impulse für mehr Klarheit und Lebensfreude
- Naturerfahrungen, um dich Verbunden zu fühlen
- Zeit für Bewegung, Austausch und Gemeinschaft
- Freiraum zum Schwimmen im Meer, Entspannen und Insel erkunden

Genau das liebe ich an Retreats: gemeinsam den Alltag hinter uns zu lassen, morgens den Tag auf der Matte zu beginnen, Zeit zum Innehalten und Genießen zu haben, uns innerlich berühren zu lassen, miteinander zu lachen, zu staunen und vielleicht wieder etwas von dem zu entdecken, was in uns immer da ist – jenseits von all dem, was der Alltag von uns fordert.

Für wen ist das Retreat geeignet?

Für alle, die sich nach einer selbstbestimmten Auszeit sehnen, neue Energie tanken und wieder mehr bei sich selbst ankommen möchten. Yoga- Erfahrung ist willkommen, aber nicht erforderlich. Die Übungen werden so angeleitet, dass sowohl Einsteiger als auch Geübte teilnehmen können.

Warum gerade mit mir?

Durch meine jahrelange Erfahrung mit den unterschiedlichen Zielgruppen im Bereich Life- Coaching, Gesundheit und ganzheitlichem Yoga gelingt es mir mich auf Gruppen und auchIndividuen einzustellen und einen warmen, herzlichen Raum zu schaffen. Von meinen Teilnehmenden höre ich immer wieder wie einfühlsam, wertschätzend und kompetent ich die jeweilige Gruppe begleite.

Eine Woche, die nachwirkt

Wenn Körper und Geist zur Ruhe kommen, entsteht oft ganz von selbst mehr Klarheit, Leichtigkeit und Freude. Die besondere Atmosphäre von Meer, Natur und Gemeinschaft unterstützt diesen Prozess auf wunderbare Weise.

Schenke dir diese Woche auf Korfu - als Zeit des Auftankens, der Inspiration und der Rückverbindung mit dem, was dich lebendig macht.

BUCHUNGSTIPP:

Bei Buchung bis 31.01.2027 erhalten Sie € 176 Rabatt

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))
  Gegen Aufpreis:
  - ➔ DZ zur Alleinbenutzung: kein EZ-Zuschlag
  - ➔ Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 30-40 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 40 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 70 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe L (= Meerblick, Klimaanlage) 120 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe LX (= Luxus, Meerblick, Klimaanlage) 160 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische/Vegane Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu (samstags von 09:00-22:30 Uhr)