REBALANCE-YOGA, ACHTSAMKEIT & KÖRPERGEWAHRSEIN

KURSNUMMER: **OUC 02**
KURSZEIT: **ca. 3 Std./Tag**
PREIS: **€ 1050**



Katja Seeger:

Heilpraktikerin, Yogatherapeutin (C-IAYT. TCTSY-F)

Als Körper- und Yogatherapeutin begleite ich Menschen in Zeiten von Wandel und persönlichen Lebensübergängen. Seit 2012 unterrichte ich Yoga und verbinde Yogatherapie, körperorientierte Therapie und Achtsamkeit zu einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Psyche und persönliche Lebensumstände gleichermaßen einbezieht.

Im Mittelpunkt meiner Arbeit stehen Menschen mit stressbedingten Beschwerden, Burnout, Depressionen und Ängsten. Mit Empathie, Klarheit und einem traumainformierten Blick unterstütze ich sie dabei, den Herausforderungen des Lebens mit mehr Leichtigkeit, Selbstmitgefühl und innerer Stabilität zu begegnen.

In meiner eigenen Praxis sowie im Rahmen als medizinische Assistenz und Kurleitung im Rosenberg Ayurveda Kur- und Gesundheitszentrum begleite ich Menschen in Einzel- und Gruppensettings sowie in Seminaren und Retreats. Aktuell befinde ich mich in Weiterbildung zur Hakomi-Therapeutin (achtsamkeitszentrierte Körperpsychotherapie) sowie im Studium Angewandte Psychologie mit Schwerpunkt Klinische Psychologie.

08.05. – 15.05.2027

Zeit für dich – eine Woche zum Ankommen und Auftanken in bewegten Zeiten.

Inmitten von Olivenhainen und mit Blick auf das tiefblaue Meer erwarten dich achtsamkeitsbasiertes, Trauma sensibles Yoga, sanfte und kräftigende Sequenzen sowie Elemente aus der Körperpsychotherapie. In einer warmen, wertschätzenden Atmosphäre findest du Raum für Entspannung, neue Kraft und mehr Leichtigkeit –Für alle, die sich selbst mit Offenheit begegnen und sich eine bewusste Auszeit gönnen möchten.

Du übst in deinem eigenen Tempo, getragen von einer warmen, wertschätzenden Atmosphäre – ohne Leistungsdruck und individuell auf dich abgestimmt.

Übungen aus der Yoga- und Körperpsychotherapie laden dich ein, Kraft aufzubauen, deine Beweglichkeit zu fördern, Stress zu regulieren dich selbst bewusster wahrzunehmen, innere Muster zu erkennen und den Herausforderungen verschiedener Lebensübergänge mit mehr Leichtigkeit und Mitgefühl zu begegnen und so neue Wege im Umgang mit Herausforderungen zu entdecken.

Bewegung und Achtsamkeit, das türkisfarbene Meer, Sonne auf der Haut und gutes, nährendes Essen: all das öffnet dir Raum zum Durchatmen, zum Kraftschöpfen und dafür, deine Lebendigkeit wieder deutlicher zu spüren.

Neben der gemeinsamen Praxis bleibt ausreichend Zeit die idyllische, grüne Insel und das klare Meer zu genießen und zu erkunden. Das Gästehaus ist ein idealer Ausgangspunkt für entspannte Strandtage, Spaziergänge und Wanderungen zu versteckten Buchten oder ursprünglichen Bergdörfern.

Für alle, die sich selbst mit Offenheit begegnen und sich eine bewusste Auszeit gönnen möchten.

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)