

**Yogaferien: Zeit für Dich! (OUC 03)**

11.05. - 18.05.2019

*»Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause«*

Elizabeth Barrett Browning

In dieser Woche Yogaferien schenken wir uns das Wertvollste was man sich heutzutage wohl schenken kann: Wir schenken uns ZEIT.

- Zeit um Dich selbst zu spüren
- Zeit um Altes loszulassen
- Zeit um Dich zu zentrieren
- Zeit um Innen und Aussen in Balance zu bringen
- Zeit um Deine Batterien aufzuladen
- Zeit um Dich neu auszurichten

Wir beginnen den Tag mit einstimmenden und reinigenden Atemübungen. Danach zentrieren wir uns mit kraftvollen Kundalini Yoga Kriyas. Abends praktizieren wir das meditative faszien- und spannungslösende YinYoga.

Kurszeit: Täglich 4 Stunden Yoga-, Atem- und Meditationsangebot morgens und abends in der Gruppe. Alle Yogapraxis eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene, da die Übungen flexibel an die jeweiligen Bedürfnisse angepasst werden können.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit für ganz persönliche Themen mediale Coachings und energetische Entspannungsbehandlungen im Einzelsetting zu buchen.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag

Preis: € 1035



**Kyra Dimopoulos-Dimminger**

Inhaberin des KY Yoga Studios in Bern mit mehr als 20 Jahren YogaErfahrung.

Zert. Kundalini Yoga Lehrerin, Zert. Yin Yoga Lehrerin, Zert. Naam Yoga Lehrerin, Zert. Yoga Nidra Lehrerin, Zert. Medialer Coach.