

# YOGAFERIEN:

Ganz bei Dir! JETZT!

KURSNUMMER: OUC 05  
KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag  
PREIS: € 1140



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Kyra Dimopoulos-Dimminger:

praktiziert und lehrt Yoga in einem ganz eigenen und freudvollen Stil, der niemanden ausschliesst. Sie ist Inhaberin des KY Yogastudios in Bern, einem kleinen, persönlichen Yogastudio ohne Fashionzwang und bietet dort Live-Lektionen, Online-Lektionen und Yoga Videos an. Kyra ist dipl. Kundaliniyogalehrerin (200 h), dipl. Lehrerin für tib. Yoga Tsa Lung (200 h), diplomierte Naamyogalehrerin (400 h), dipl. Yinyogalehrerin (50h), dipl. Yoganidralehrerin und hat zahlreiche weitere Aus- und Weiterbildungen auch im anatomischen Bereich absolviert.

Zudem ist sie diplomiert und anerkannt bei Yoga Schweiz (Upgrading 250 h) und beim Schweizer Yogaverband (Villeret)."

## 28.05.2022 - 04.05.2022

*In den Momenten in denen es uns gelingt, zu sein was wir sind, ohne zu fragen, was wir sein sollten, funkelt unser Licht wie ein heller Stern*

-Verfasser unbekannt-

In dieser Yogawoche nehmen wir uns ganz bewusst aus der Geschwindigkeit des Alltags heraus und zentrieren uns wieder im Körper in unserer Mitte.

Neben dem physischen, grobstofflichen Körper lernen wir, in dieser Woche auch unsere feinstofflichen Körper kennen, wahrzunehmen, zu reinigen und zu zentrieren.

Wir reinigen und zentrieren den physischen Körper mit sanften Yogaübungen.

Wir reinigen und zentrieren den Emotionalkörper mit Atemübungen.

Wir klären und zentrieren unseren Mentalkörper mit Klang  
So dass Du ganz bei Dir sein kannst und das auf allen Ebenen.  
Mit allen Anteilen bei Dir, in Deiner Mitte, verwurzelt und verbunden.

Kurszeit: Täglich 4 Stunden Yoga-, Atem- und Meditationsangebot morgens und abends in der Gruppe.

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

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))

Gegen Aufpreis:

- DZ zur Alleinbenutzung: 50 € - 100 € pro Person & Woche
- Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 20 € pro Person & Woche
- Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
- Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 70 € pro Person & Woche

- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu