



**KYRA DIMOPOULOS-
DIMMINGER**

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)."

Sie unterrichtet seit 2006 und bringt mehr als 25 Jahre persönliche praktische Erfahrung mit.

KURSZEIT:

Ca. 4 Std./Tag

KURSNUMMER:

OUC 06

PREIS:

EUR 1115

YOGAFERIEN: HERZENSSCHWINGUNG

„DA GIBT ES EINE STIMME,
DIE KEINE WORTE BENUTZT – HÖRE IHR ZU.“
RUMI

29.05.2021-05.06.2021

Die Stimme des Herzens ist unsere wertvollste Begleiterin auf unserem Seelenweg. Sie ist die Wegweiserin in ein erfülltes und glückliches Leben. Gerade in schwierigen Zeiten führt und leitet sie und schenkt Trost und Unterstützung.

In dieser Yogawoche wenden wir uns bewusst nach Innen. Wir lauschen auf die innere Stimme des Herzens und beginnen uns mit unserer Herzensschwingung zu verbinden.

Ankommen in der eigenen Herzensschwingung ist wie nach Hause kommen. Es ist ein Ankommen im Raum der Balance in Dir, an dem Punkt, wo sich Himmel und Erde in Dir treffen. In diesem Raum hat alles Platz. Alte Verletzungen, Schmerz oder Ängste können dort heilen und sich verwandeln. Wünsche werden dort wahr. Es ist ein Raum der grenzenlosen Möglichkeiten, der Erfüllung, ein Raum der uns mit unserem wahren Selbst verbindet, ein Raum in dem wir die Stimme des Herzens klar vernehmen.

Wir beginnen den Tag mit Meditation, Atemübungen und kraftvollen Kundalini Yoga Kriyas. Abends praktizieren wir Meditation und das faszien- und spannungslösende YinYoga.

KURSZEIT

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