DREI ZENTREN – EIN ATEM – DU

KURSNUMMER: **OUC 08**
KURSZEIT: **ca. 4 Std./Tag**
PREIS: **€ 1350**



Kyra Dimopoulos-Dimminger:

praktiziert und lehrt Yoga seit über 30 Jahren 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. Yogalehrerin bei Yoga Schweiz YCH, dipl. Kundaliniyogalehrerin (200 h), dipl. Lehrerin für tib. Yoga Tsa Lung (200 h), diplomierte Naamyogalehrerin (400 h), dipl. Yinyogalehrerin (50h), dipl. Yoganidralehrerin, zert. Psychologischer Coach (IKP) und hat zahlreiche weitere Aus- und Weiterbildungen auch im anatomischen Bereich absolviert.

05.06.2027 - 12.06.2027

Denken, Fühlen, Sein - Eine Yogawoche in die Ganzheit hinein!
Der Weg führt zu Dir, in Deine innere Natur, in Deinen Rhythmus, in Deine Mitte. Wir entdecken, erwecken und verbinden die Kraftpunkte in Kopf, Herz und Bauch. Wenn Kopf, Herz und Bauch im Einklang sind, dann fliesst Deine Lebensenergie. Dein Wesen kommt in Balance. Dein Nutzen? Besserer Schlaf, ein ruhigeres Nervensystem, ein Körper der sich wieder nach zu Hause anfühlt!

Deine inneren Kraftpunkte stellen eine mächtige Ressource dar. Sie sind Deine inneren Kraftorte, an denen Du auftanken kannst, die Quelle von Freude, Liebe, Entspannung und Inspiration.
Sieben Tage, um ganz bei Dir anzukommen.

Jeden Morgen beginnen wir mit mit Meditation und Kundalini Yoga und bringen Kraft und Freude in den Tag. Der Abend ist der Ruhe und der Regeneration gewidmet. Mit sanftem Yin Yoga lösen wir Altes und bereiten uns mit Yoganidra auf eine erholsame Nacht vor.

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 einfachen DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteiltem Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))
  Gegen Aufpreis:
  - ➔ DZ zur Alleinbenutzung: 50 - 100 € pro Person & Woche
  - ➔ Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 30 - 40 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 60 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe L (= Meerblick, Klimaanlage): 110 € pro Person & Woche
  - ➔ Preisgruppe LX (= Luxus, Meerblick, Klimaanlage): 150 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische/Vegane Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu (samstags von 09:00-22:30 Uhr)