YOGAWOCHE AUF KORFU – ZEIT FÜR DICH

KURSNUMMER: **OUC 14**
KURSZEIT: **ca. 4,5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1150**



Patricia Meyer:

Mein Werdegang führt über einen Spiraldynamik Grundkurs zur Yogalehrerausbildung 200 Std. und anschließend 300 Std. Weiterbildung bei Yoga Weda in Luzern. Diese wertvolle theoretische und praktische Ausbildung und viele Jahre des Unterrichtens bilden mein solides Fundament.

Ständige Weiterbildung ist für mich ein Vergnügen, kein Müssen.

So habe ich 100 Std. Immersion bei Claire Dalloz, 50 Std. Yoga Flow, Yoga Dance und vieles mehr besucht. Ich freue mich, wenn ich damit neue Impulse in meinen Yogastunden setzen kann.

10.07. – 17.07.2027

Leichtigkeit am Meer - Yoga Retreat Korfu

Eine Woche ganz im Zeichen von Yoga und Entspannung auf der schönen Insel Korfu.

Korfu schenkt für diese Woche den perfekten Rahmen: grüne Landschaften, kleine Buchten, türkisblaues Meer und diese besondere Leichtigkeit, die den Süden so einzigartig macht.

Seit vielen Jahren begleitet mich Yoga und ebenso lange darf ich meine Begeisterung dafür als Yoga- und Retreat-Leiterin mit anderen Menschen teilen. Das Wohlbefinden jedes Einzelnen liegt mir besonders am Herzen. In meinen Stunden verbinde ich kraftvolle, achtsame Bewegung mit Ruhe und Entspannung. Mir ist wichtig, einen Raum zu schaffen, indem du loslassen, neue Energie tanken und ganz bei dir ankommen kannst.

Der Morgen beginnt mit einer aktiven Yoga-Praxis. Wir bewegen den Körper, kräftigen und mobilisieren ihn und bringen Energie und Klarheit für den Tag. Die Einheiten sind abwechslungsreich und dürfen dich auch herausfordern – immer mit dem Fokus darauf, deinen Körper bewusst wahrzunehmen und Freude an der Bewegung zu haben.

Am Nachmittag wird es ruhiger. Yin Yoga und Yoga Nidra laden dich dazu ein, loszulassen, tief zu entspannen und wieder ganz bei dir anzukommen. Zeit, die nicht nur dem Körper, sondern auch dem Nervensystem eine wohltuende Pause schenkt.

Dazwischen bleibt bewusst viel Raum für dich. Kein vollgepacktes Programm, kein Müssen. Du entscheidest selbst, wonach dir gerade ist: ein Bad im Meer, ein Spaziergang durch die wunderschöne Umgebung, ein gutes Buch im Schatten, eine kleine Entdeckungstour über die Insel oder einfach einmal gar nichts tun.

Auch kulinarisch darfst du dich verwöhnen lassen. Morgen- und Abendessen werden vegetarisch und mit hervorragenden, hochwertigen Zutaten zubereitet. Gemeinsam Essen, Geniessen und den Tag in entspannter Atmosphäre ausklingen lassen gehört genauso zu dieser Woche wie Yoga und Bewegung.

Diese Woche ist eine Einladung, Kraft zu tanken, zur Ruhe zu kommen und das Leben mit allen Sinnen zu geniessen. Eine Auszeit am Meer, inmitten der Natur mit genügend Zeit für dich selbst.

Eine Woche Korfu, die Körper, Geist und Seele guttut.

Ich freue mich darauf, dich auf dieser besonderen Auszeit zu begleiten.

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): 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)