

VOM KOPF INS HERZ – EINE REISE ZUR DIR SELBST

KURSNUMMER: **OUC 16**
KURSZEIT: **ca. 5-5,5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1270**



Claire Dalloz:

ist leidenschaftliche Yoga Lehrerin
und Yoga Lernende seit 30 Jahren.

Ihr Unterrichtsstil ist klar, gezielt,
humorvoll und mitreissend.

Ihr Augenmerk liegt auf der korrekten
Körperausrichtung, damit der Körper
optimal atmen und leben kann. Nur
ein Körper ohne Schmerzen findet
Ruhe im Geist! Daher ist es Claire
wichtig, dass jeder Teilnehmende
eine für ihn geeignete Körperstellung
übt, um einen persönlichen Fortschritt
zu erzielen.

18.07. - 25.07.2026

Tauche ein in eine transformative Yoga-Erfahrung,
die dich aus dem hektischen Alltag in die Stille deines Herzens führt.
Inmitten der beruhigenden Natur lade ich dich ein, den Kopf loszulassen
und das Herz zu öffnen.

Während dieses intensiv Retreates erwarten dich Yoga- und
Meditationspraktiken, die darauf abzielen, Körper, Geist und Seele in
Einklang zu bringen. Begleitet von achtsamer Atmung und tiefem
Bewusstsein wirst du lernen, den inneren Lärm zu beruhigen und eine
Verbindung zu deinem wahren Selbst herzustellen.

Wir üben täglich ca. 5 – 5,5 Stunden Yoga. Bei Morgendämmerung
begrüssen wir den neuen Tag in Stille mit einer Meditation, Kriya- und
Pranyama Praxis. Danach fließen wir in eine dynamische Asana Praxis
mit Fokus auf der präzisen Ausführung der Asanas, damit Körper, Geist
und Seele sich zusammen als Team auf einen Punkt fokussieren können.
Auf diese Weise bringst du deine Gedanken zur Ruhe und spürst die
heilende Kraft deines Herzens.

Dieses Retreat ist für all jene, die eine Pause vom Denken suchen und
bereit sind, in die Weisheit des Herzens einzutauchen. Ich heiße dich
herzlich willkommen, diese Reise zu dir selbst anzutreten.

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 06:00-23:59 Uhr)