ZUR RUHE KOMMEN –
EINE REISE ZU DIR SELBST

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



Claire Dalloz:

ist leidenschaftliche Yogalehrerin und Yoga Lernende seit über 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.

17.07. – 24.07.2027

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 Retreats 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 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)