GOLDEN LIGHT –
YOGA & BREATHWORK RETREAT

KURSNUMMER: **OUC 19**
KURSZEIT: **ca. 4 Std./Tag**
PREIS: **€ 1290**



Sabrina Buccieri:

Seit 20 Jahren bin ich Schülerin des Yoga.
Der Yogaweg hat mich durch viele Lebensphasen begleitet. Ich hatte die Ehre, bei fantastischen und auch großen internationalen Lehrer:innen zu lernen.

Als Yogalehrerin mit Leidenschaft und Herz unterrichte ich Menschen im Yoga seit 2011. In meinem Unterricht hole ich alle dort ab wo sie stehen. Mit einer einfühlsamen, herzlichen und begeisternden Art unterrichte ich einerseits klar angeleitete Vinyasa Yoga Stunden, andererseits ruhige und meditative Hatha-Yoga Stunden.

Seit 2013 leite ich Workshops und Seminare zu verschiedenen Themen und begleite Menschen im Einzelunterricht und seit 2019 in Breathwork Sessions. In meiner Arbeit fliesst mein schamanisches Wissen, sowie mein Wissen über energetisches heilen und der Atemlehre mit ein.

Meine Aufgabe ist es, Räume zu schaffen, die Einblick in die Welt des Yoga und die Mystik des Lebens geben.

28.08. – 04.09.2027

Eine Woche im goldenen Licht des Spätsommers. Yoga, Breathwork, Meditation und das Meer begleiten dich dabei, vor dem Herbst noch einmal ganz in das Licht und die innere Weite einzutauchen um mit neuer Klarheit und Lebendigkeit nach Hause zurückzukehren.

Mit einer ausgedehnten zweistündigen Yogapraxis, die Meditation, Atemübungen und Asanas beinhaltet, starten wir die Tage mit Blick über Agios Stefanos und das kristallblaue Meer.
Nach einem reichhaltigen Frühstücksbuffet genießen wir die Tage am Meer, lassen unsere Seele baumeln oder erkunden die Insel, wir folgen dem was uns inspiriert.

Mit dem verbundenen Atem erleben wir erweiterte Bewusstseinszustände um uns mit dem eigenen Selbst sowie der Weisheit der Herzensintelligenz zu verbinden.

Dieses Yoga & Breathwork Retreat in Korfu ist eine zeitlose Reise in deine innere Weite, deine lichtvolle Verbundenheit und freudige Lebendigkeit.

RETREAT-PROGRAMM

Tägliche Morgenpraxis (2 Stunden)
• Meditation
• Atemübungen (Pranayama)
• Yogapraxis (Asanas)
• Vor dem Frühstück

Tägliche Abendpraxis (2 Stunden)
• Yoga oder Breathwork
• Vor dem Abendessen

Abendliche Integration

Je nach Stimmung und Bedürfnissen der Gruppe:

• Austauschrunden
• Sprechkreis
• Integration der Breathwork-Praxis
• Meditationen
• Entspanntes Beisammensein

- Insgesamt 1200h Yoga Ausbildungsstunden
- (2010-2014) (Vancouver, Villeret, Zürich)
- 3 Jahre Yoga Universität Villeret
- Dipl. Yogalehrerin anerkannt vom schweizerischen Yogaverband
- 4 jährige schamanische Ausbildung
- 2 jährige Atemausbildung

ANREISE – SAMSTAG

Tagsüber

Individuelle Anreise oder Flughafen-Transfer (auf Wunsch)
Check-in und Ankommen

18:30 Uhr
Begrüßung, Kennenlernen und Einstimmung auf deine Retreat-Woche.
Gemeinsamer Rundgang durch die Anlage.

19:30 Uhr
Gemeinsames Abendessen

TAGESABLAUF
Montag bis Samstag

07:30 – 09:30 Uhr
Yogapraxis mit Meditation, Atemübungen und Asanas

09:30 Uhr
Gemeinsames Frühstück

17:00 – 19:00 Uhr
Yoga oder Breathwork

19:30 Uhr
Gemeinsames Abendessen

Abendprogramm

Je nach Befindlichkeit der Gruppe:
Austausch, Meditation, Integration oder entspanntes Zusammensein.

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)