

SANFTES YOGA MIT PILATES & PETER HESS® THERAPIEKLANGSCHALEN

KURSNUMMER: OUC 21

KURSZEIT: ca. 3 Std./Tag

PREIS: € 1045



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Iris Bendick:

zertifizierte Yogalehrerin 550 H, Yin-Yoga-Lehrerin, zertifizierte Trainerin für Resilienz und Stressmanagement, zertifizierte Peter Hess® Klangmassagepraktikerin, Peter Hess® Entspannungstrainerin für Fantasie- und Klangreisen, Klangyogalehrerin, Teilnahme an der Ausbildung zur Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht, Trainerin für Pilates, mit viel Herz mehr und mehr als 4000 Stunden Unterrichtserfahrung

Erfahrungsberichte

„Danke für die Zeit, für deine herzliche und liebevolle Art und dein positives Wesen. Man fühlt sich wohl und gut aufgehoben bei dir...“

„...es hat mich mehr als überrascht, wie gut mit diese Woche getan hat.

Iris hat von Anfang an hat eine warme und unterstützende Atmosphäre geschaffen, in der sich jeder willkommen und wertgeschätzt fühlte. Besonders beeindruckt hat mich ihre Fähigkeit, auf die individuellen Bedürfnisse und Grenzen jedes Teilnehmers einzugehen und uns dennoch herauszufordern, unsere Komfortzonen zu verlassen. Ohne Sie hätte ich nie morgens kurz nach 7:00 Uhr Yoga am Strand praktiziert.

„Das Meer, die Olivenbäume, der Strand, das Essen – so toll und du auch als ein wunderbarer Mensch! Ich danke dir für „das wieder in die Bewegung kommen“.

29.08.2026 - 05.09.2026

Deine Wohlfühlauszeit für Körper, Geist und Seele

Gönn dir eine transformierende Woche auf der grünen Insel Korfu: Sanftes Yoga, heilsame Klangmeditationen und wohltuende Entspannung in einem der schönsten Rückzugsorte Griechenlands. Vom 29. August bis 5. September 2026 erwartet dich ein achtsam gestaltetes Programm, das dir hilft, Stress loszulassen, neue Energie zu tanken und wieder bei dir selbst anzukommen.

Der perfekte Ort für deine Regeneration

Das Retreat findet im Ouranos Club statt – einer kleinen, deutschsprachig geführten Anlage im Nordwesten Korfus, erhöht zwischen den Orten Arillas und Agios Stefanos gelegen. Von hier aus genießt du einen wunderbaren Blick aufs Meer und bist umgeben von duftenden Olivenhainen und mediterraner Natur. Zwei malerische Sandstrände erreichst du zu Fuß in etwa 15-20 Minuten. In den nahegelegenen Dörfern laden traditionelle Tavernen und gemütliche Cafés zum Verweilen ein. Die familiäre Atmosphäre und die ruhige Lage schaffen den idealen Rahmen für achtsames Yoga, tiefe Entspannung und innere Einkehr.

Dein Programm: Sanft, kraftvoll, regenerierend

Morgens und abends praktizieren wir gemeinsam:

- Hatha Yoga und Yin Yoga - sanft und achtsam für alle Levels
- Pilates – für mehr Kraft und Körperbewusstsein
- Meditation – still und bewegt, für innere Ruhe
- Atemkurs – die Buteyko-Methode für mehr Gesundheit
- Klangentspannung mit Peter Hess® Klangschaalen – ein besonderes Highlight für Herzöffnung und Transformation
- Auf Wunsch können die angenehmen Vibrationen der Therapieklangschaalen auch direkt am oder auf deinem Körper erfahren werden.

„Iris hat nicht nur unsere körperliche Praxis verbessert, sondern uns auch Entspannungstechniken vermittelt, die wir in unseren Alltag integrieren können. Seit dem Retreat schlafe ich wesentlich besser. Ein besonderes Highlight war ihre positive und inspirierende Energie, die uns alle motiviert hat. ... und ich freue mich schon auf das nächste. Vielen Dank liebe Iris für diese schöne Woche!“

BUCHUNGS-TIPP:

Bei Buchung bis 24.04.2026 erhalten Sie € 50 Rabatt.

Jede Einheit dauert 60–90 Minuten und schenkt dir mehr Ruhe, Klarheit und Lebensenergie. Ca. 2,5 – 3,5 Stunden pro Tag. Ein Tag ist frei.

Gegen Aufpreis sind im Ouranos-Club wohltuende Massagen oder schöne Ausflüge buchbar.

Für wen ist dieses Retreat geeignet?

Diese Reise ist genau richtig für dich, wenn du ...

- dir mehr Ruhe, Kraft und Klarheit wünschst
- Stress loslassen und neue Energie schöpfen möchtest
- sanft in Bewegung kommen willst – ohne Leistungsdruck
- mit Yoga, Atem und Klang zu dir selbst finden möchtest
- alleine reisen oder mit Partnerin, Freundin oder Mutter/Tochter unterwegs sein willst

Anfängerinnen sind ebenso herzlich willkommen wie erfahrene Yoginis!

Eine Woche nur für dich – im Herzen der griechischen Natur, mit Blick aufs Meer und ganz viel Raum für Regeneration.

Schenke dir diese Auszeit. Komm nach Korfu – und kehr gestärkt, entspannt und voller neuer Energie zurück.

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)