

# RESILIENZ YOGA:

Erholung & Anti-Stressroutine



KURSNUMMER: **OUC 22**  
KURSZEIT: **ca. 3-4 Std./Tag**  
PREIS: **€ 890**



## **Iris Bendick:**

Resilienz Trainerin

Yogalehrerin 550 H

Peter Hess@ Klangyogalehrerin

Peter Hess@

Klangmassagepraktikerin

Peter Hess@ Entspannungstrainerin

für Phantasie- und Klangreisen

Bodymotion Pilates Trainerin

Diplom Betriebswirtin (BA)

Mutter von 2 Töchtern

Resilienz als Rettung:

Yoga hat mich schon seit über 25 Jahren fasziniert. Nach privaten Tragödien, den Langzeitfolgen von 2 Unfällen, stundenlangem Sitzen als Produktmanager und nicht zuletzt im turbulenten Familienalltag gehörten Stress und ständige Rücken- und Hüftschmerzen zu meinem Alltag. Gezieltes Bewegen, Entspannung und die Schlüssel zur Resilienz wurden meine Retter. Durch fortlaufende Aus- und Weiterbildungen gebe ich die bestmögliche Begleitung für neues Wohlbefinden und Lebensfreude. In den letzten Jahren habe ich zahlreiche Yogastunden gegeben, Workshops und Seminare angeleitet. Ich unterrichte mit Herzlichkeit, Fachwissen und einer Portion Humor.

## 16.09.2023 - 23.09.2023

Resilienz – Deine innere Stärke - kann man lernen! An diesem wunderschönen Ort am Meer einfach entspannen, Zeit haben, am Resilienz-Seminar teilnehmen und mit leichtem Yoga ergänzen. Yoga-Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen herzlich willkommen. Die Seminarinhalte zur Förderung der Resilienz werden mit gezielten Yogareihen, mentalen Techniken und Atemübungen verbunden. Wir praktizieren sanftes Yoga, Yin Yoga und Yoga Nidra. Diese Yoga-Richtungen sind nicht nur erholsam, sondern lassen den Körper auch wieder etwas weicher und flexibler werden. Die 7 Schlüssel zur Resilienz kann man üben. Sie lassen sich ein Leben lang trainieren! Du hast die Möglichkeit, deine individuelle Anti-Stressroutine zu entwickeln und diese auch nach der Auszeitwoche weiterzuführen. Während der Urlaubswoche erhält jede\*r Teilnehmende einmal ein individuelles Coaching, Dauer 30 Minuten. Als Alleinreisende\*r oder mit Begleitung, genieße in netter Gemeinschaft und mit köstlichem, vegetarischem Essen Deinen Auszeiturlaub. Als zertifizierte Yogalehrerin und Resilienz Trainerin begleite ich dich und schaffe einen Raum, um mit Freude und Entspannung den Weg zur inneren Freiheit finden. Unter anderem werden Peter Hess@ Therapieklingschalen eingesetzt, deren einzigartiger ruhiger Klang und deren feine Schwingungen kennengelernt werden können. Herzlich willkommen sein, offen sein für Neues und mit Lockerheit und Freude diesen wunderschönen Ort erleben. Du kannst Zeit für Dich finden, an Ausflügen und Wanderungen teilnehmen, am 10 min. entfernten Strand entspannen oder einfach gute Gespräche in dieser herrlichen Umgebung führen.

### **BUCHUNGSTIPP:**

Bei Buchung bis zum 16.07.2023 erhalten Sie € 50 Rabatt.

## 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): 20 € pro Person & Woche
  - Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
  - Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 70 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
  - Vegetarische Halbpension
  - Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu