HATHA- & AUGEN YOGA SEMINAR **(Krankenkassen zertifiziert)**

KURSNUMMER: **OUC 23**
KURSZEIT: **ca. 4-5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1000**



Martina Hiltl:

Yogalehrerin für Hatha- und Augen-Yoga

Martina Hiltl ist ausgebildete, geprüfte, zertifizierte Sehtrainerin, Augen Yoga - und Hatha Yoga Lehrerin auch von den deutschen Krankenkassen zertifiziert. Sie hat langjährige Augen Yoga und Hatha Yoga Praxiserfahrung.

Die diplomierte Gesundheitsschwester arbeitet zudem in der Krisen - und Trauma Begleitung. Die Seh-Yoga Trainerin war fast dreißig Jahre lang als Cheftrainerin für Führungskräfte bei der Deutschen Lufthansa AG tätig.

Zum Thema Augen-Yoga leitet die gebürtige Münchnerin regelmäßig Workshops, Seminare, Podcasts, Einzelsehtrainings, hält Vorträge und verfasst Zeitschriftenartikel, ein Augen Yoga by Martina Hiltl Buch wurde im November 2024 veröffentlicht.

04.09.2027 - 11.09.2027

Möchtest Du Gesundes Sehen und Deine Beweglichkeit & Sehkraft verbessern? Wir üben 1 Woche täglich ca. 4- 5 Stunden einmalige ganzheitliche Augen- und Hatha Yoga in der Verbindung mit den Augen und Körper. Alle Hatha- und Augen Yoga Übungen sind bei allen Augenproblemen geeignet und hilfreich. Ein ganzheitliches Augen Yoga by Martina Hiltl® Praxis Buch als Geschenk und Augen Yoga Spaziergängen mit Meerblick inklusive.

In nur einer Woche am Meer mit Hatha Yoga und Augen Yoga kannst du deine Immunkraft und Beweglichkeit fördern, deine Hormone ins Gleichgewicht bringen sowie deine Sehstärke verbessern. Außerdem biete ich Dir im Preis inbegriffen einmal eine 20 Minütige Augen Diagnostik mit Augen Yoga Übungsempfehlungen an. Du wirst dich soviel wohler, entspannter und gesünder fühlen.

Mit Herzlichkeit und Verständnis gehe ich ganz persönlich auf deine Bedürfnisse ein.

Unsere Ziele

- Körperliche, geistige, seelische Zufriedenheit erreichen
- Muskulatur und Organe stärken
- Bessere Sehkraft und Gesundes Sehen in Deinen Alltag integrieren
- Beweglichkeit
- Gesundheitsfördernd
- Verbesserung der Haltung, Kräftigung des Rückens
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung des Sehsystems

- Gleichgewicht deines Hormonsystems
- Inneres Gleichgewicht und Selbstwertgefühl erlangen

Es erwarten dich

- Viele leichte Hatha Yoga Flow-Übungen
- Augenyoga-Übungen täglich am Meer
- Einzelzimmer und Doppelzimmer je nach Buchung
- Augenyoga-Spaziergänge an der frischen Meerluft
- Atemübungen
- Meditationen

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)