YOGA

KURSNUMMER: **PIL 07B**
KURSZEIT: **ca. 4,5 Std./Tag**
PREIS 1 WOCHE: **€ 900**
PREIS 2 WOCHEN: **€ 1590**



INSIDE travel
Reisen für dich. Zu dir.

Jioti:

ist in Deutschland geboren und aufgewachsen. Nach seinem Philologie- und Sportwissenschafts-Studium an der Universität Münster, hat er 2006 seinen Weg zurück zu seinen Wurzeln nach Griechenland gefunden.

Dort lernte er den Pfad des Yoga kennen. In Thessaloniki hat er die 200 Std. und 500 Std. Yogalehrer-Ausbildung absolviert, Fortbildungen und Seminare in Indien, England und Spanien genossen. Seitdem unterrichtet und lebt er sein Yoga in vielen Ländern Europas wie Griechenland, Deutschland, Spanien und der Schweiz, wo er Seminare, Workshops und Retreats durchführt.

11.09. - 25.09.2027

Willkommen zu unserem Yoga Seminar!
Unsere Stunden sind für alle Levelsund alle Vorkenntnisse geeignet.
Wie schön ist es, zu spüren wie sich unsere beliebten Asanas wirklich anfühlen. Wie schön ist es, die Grenzen von Körper und Geist jeden Tag neu kennenzulernen und zu genießen.

Wir praktizieren in unserer gemeinsamen Zeit verschiedene Yoga-Stile, verbinden Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Pranayama, Yin Yoga, Art Therapy, Meditation, Kirtan und Yoga Nidra zu einem Ganzen!
Jede Asana, jeder Atemzug und jeder Gedanke werden gelebt, mit Erfahrung, Inhalt und Sein gefüllt.

Zusätzlich zu unserer Praxis auf der Matte, vollenden die herrliche Natur, das Meer, die Wanderungen, Gespräche, Lachen, Weinen, die reinen Mahlzeiten, Ruhe und Aktivität jeden einzelnen Augenblick.

- 07:30-08:30 – Pranayama – Surya Namaskar – Entspannung
- 08:30-09:30 – Frühstück
- 10:00-12:30 –Hatha Yoga–Art Therapy – Bhakti Yoga – Kirtan
- 12:30-18:00 –Zeit für Meer, Natur und mehr
- 18:00-19:30 –Yin Yoga – Yoga Nidra – Kirtan – Meditation

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- **Unterbringung** zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag 1 Woche: € 160 / EZ-Zuschlag 2 Wochen: € 310)
- **Frühstücksbuffet**
- **4-5x griechisches Abendessen** (1 Woche) bzw. **9x griechisches Abendessen** (2 Wochen)
- Teilnahme am **Yoga-Programm**: 4-mal Morgen- (1 Std.) und Vormittagsübungen (2 Std.) sowie 4-mal Abendmeditationen (1,5 Std.) **pro Woche**
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr und bei Abflug bis 11:00 Uhr (bei Buchung 1 Woche nur 1 Sammeltransfer inkludiert)