# KORFU IM LICHT – EINE YOGISCHE AUSZEIT

KURSNUMMER: **SON 02**
KURSZEIT: **ca. 4-5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1170**



## Birgit Mörker:

Begonnen habe ich mit Yoga, als ich mit meinem Sohn schwanger war. Ich hatte das Gefühl, mich noch anders als rein medizinisch vorbereiten zu wollen. Und ich hatte Angst. Nicht nur vor den Schmerzen, sondern auch vor der Verantwortung und allem, was da auf mich zukommen würde. YOGA hat mir geholfen, mich ganz auf die Geburt und diesen kleinen Menschen einzustellen, mich selber wahrzunehmen und mit meiner Angst umzugehen.

Das hat mich so sehr inspiriert, dass ich diese Erfahrung an andere Menschen weitergeben wollte. Stille-Weite-Kraft und ein enormes Gefühl der Lebendigkeit, das hat mir Yoga nach nun mehr als 30 Jahren eigener Praxis und 26 Jahre als Yogalehrerin geschenkt. Eine tiefe Wahrnehmung meiner selbst und innere Stärke habe ich in dieser Zeit in mir gefunden.

Stille - Weite – Kraft und ein enormes Gefühl von Lebendigkeit: Das hat mir Yoga nach nun mehr als 30 Jahren eigener Praxis und 26 Jahren unterrichten geschenkt. Eine tiefe Wahrnehmung meiner selbst und innere Stärke habe ich in dieser Zeit in mir gefunden. Lebensfreude und Authentizität prägen meinen Yogaunterricht.

## 31.07. – 07.08.2027

Kräftiges Kundalini- und Hatha Yoga am Morgen. Meditationen, kurze theoretische Impulse, sowie Yin Yoga am Abend.
So möchte ich dich in dieser Woche begleiten. Dazwischen fühle dich von der Insel umarmt und genieße die Ruhe und Entspannung.

Dieses Seminar eignet sich für alle, die neugierig auf Yoga sind, ganz egal ob du Erfahrung mit Yoga hast, oder ganz neue Erfahrungen machen möchtest. Ich unterrichte sehr individuell, sodass du auch mit körperlichen Einschränkungen eingeladen bist dabei zu sein.

Mein Unterricht zeichnet sich durch Leichtigkeit und viel Freude an der Bewegung aus. Mal ganz in Stille und mal laut und lebendig. Immer mit einer tiefen Achtung vor dem Körper und Wahrnehmung im Geist.
Sei willkommen so wie du bist.

Mit diesem Angebot befinde ich mir zurzeit in der Zertifizierung als Bildungsurlaub.

Täglich werden wir 4-5 Stunden mit Yoga, Meditation und theoretischen Impulsen verbringen. Anreise ist am Samstag. Sonntag nutzen wir den Tag um uns kennen zu lernen, anzukommen und mit sanften Übungen zu starten.

Ich freue mich auf eine gemeinsame Zeit.

Durch eigene Praxis, Unterricht und einigen Fortbildungen hat sich mein ganz eigener Yoga Stil entwickelt. Ich würde meinen Unterricht als Modern Kundalini Yoga bezeichnen. Grundlage ist das Kundalini Yoga und durch Vinyasa, Anusara und Yin Yoga habe ich ihn erweitert.
YOGA macht Spaß und vitalisiert - löst Blockaden und schenkt Lebensfreude.
Ein Weg zur Bewegung und Entspannung gleichzeitig!

## 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)