

Körper, Geist und Herz im Einklang (ZYP 01)

07.04. - 14.04.2019

Diese Yoga-Ferienwoche bietet Dir auf der zauberhaften Aphroditeinsel Zypern eine Auszeit vom Alltag und einen starken Start in den Yoga-Frühling.

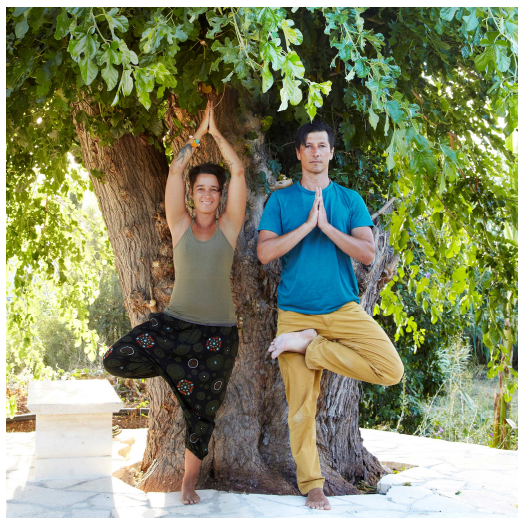
Der Yoga-Retreat ist ganzheitlich ausgerichtet. Du findest Zeit zur Regeneration und zur Kräftigung deines Körpers. Spüre deine Intuition und Herzensqualitäten. Nutze die Möglichkeit, an diesem mythischen Ort in die Welt des Yoga einzutauchen und verbinde Dich mit deinem Selbst und puren Sein. Erlebe seine positive, nachhaltige Wirkung.

Zwei ausgebildete Yogalehrer aus den Bereichen Hatha-Yoga und Iyengar-Yoga® unterrichten gemeinsam in 2 Yoga-Einheiten täglich. In aufeinander abgestimmten Asanas (Körperstellungen) wird die Tiefensensorik geschult. Pranayama (Atemtechniken) Meditation, Mantra singen, Mudras (Siegel), Bhandas (Bindung) und Tiefenentspannung reinigen und stärken das feinstoffliche System. Geübt wird anatomisch präzise mit detaillierter Ausrichtung (Aligment) und mit aufeinander abgestimmten Asanas (Sequenzing).

Zwischen den Yoga-Einheiten gibt es Zeit zur individuellen Gestaltung. Je nach persönlichem Bedürfnis gibt es die Gelegenheit zum Rückzug, Raum für Austausch und Gespräche und, bei Interesse, geführte Ausflüge und Exkursionen.

Kurszeit: ca. 4 Std./Tag

Preis: € 935



Udo Feinweber

Hatha Yoga Lehrer

Katja Klaus

Iyengar-Yoga® Lehrerin und Thai Yoga Lehrerin

Wir unterrichten unabhängig voneinander im Raum Köln/ Düsseldorf. Zwei Yoga-Persönlichkeiten mit sich ergänzenden Yoga-Stilen vermitteln Dir eine ganzheitliche Yoga-Erfahrung. Gemeinsam möchten wir in einer fröhlichen und entspannten Atmosphäre die Freude an der eigenen Yoga-Praxis unterstützen.