

YOGA UND MEDITATION AM MEER

KURSNUMMER: ZYP 01
KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag
PREIS: € 1020



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Rosa Catalano:

Zwei Jahre Privatunterricht inkl.
Sanskrit (Teacher Damini Dalal)
2005 Yogalehrerin by Academy of
Yoga in Mumbai (älteste Yoga Institut
in der Welt) 2007 Yogalehrerin Yoga
Veda
Zertifizierter Reiki Master
Zertifizierter Reiki Ausbilder

13.04.2023 - 20.04.2023

Bist Du ein erfahrener Yogapraktiker, der nach mehr Tiefe in Deiner Yogapraxis sucht? Oder bist Du ein Anfänger, der mehr über Yoga erfahren möchte und nicht nur über die physischen Positionen? Wenn ja, ist dies ein fantastischer Rückzugsort für Dich.

Während des Retreats wirst Du einige der tieferen Atemübungen (Breath Work, Pranayama) erkunden, die Dich in einen Zustand meditativer Ruhe führen werden. Diese Konzentration auf den Atem wird Dir helfen, Dich sanfter, tiefer und konzentrierter in Deinen Asanas zu bewegen. In der Praxis verwendest Du auch Atem, Bandhas (yogische Verschlüsse) und Mudras, um eine tiefere Ebene der Konzentration zu schaffen.

Wir üben, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, um die Macht des Moments zu erfahren. Unsere innere Kraft sowie Dankbarkeit für das Leben zu spüren. Du hast die Wahl zu entscheiden, wie oft oder wie intensiv Du teilnehmen möchtest. Die Yogastunden werden den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst. Jeden Morgen beginnen wir mit dem Sonnenaufgang und bereiten uns auf den kommenden Tag vor. Wir öffnen uns, damit wir jeden magischen Moment im Leben auch wahrnehmen können.

Am Abend schließen wir den Tag mit sanften Übungen ab. Sanftes Ying/Yoga, YOGA NIDRA oder geführter Meditation. Mantras werden gelernt und gesungen. Auch mit Schamanische Meditations-Reise und Reiki, Heilarbeit, schließen wir den Tag. Mit Dankbarkeit und Freude. Am letzten Tag steht das Lagerfeuer am Strand. Durch ein Ritual schließen wir das Alte ab und laden NEUES ein.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 145 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Halbpension (Frühstück- & 3-gängiges Abendessen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos (ab 2 Personen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Larnaca (ab 6 Personen)