SONNENFLOW YOGA & MORE RETREAT

KURSNUMMER: **ZYP 02**
KURSZEIT: **ca. 5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1199**



Karin Hutter:

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt (Laotse).

Sport und Bewegung waren schon immer meine Leidenschaft und haben von Anfang an eine große Rolle in meinem Leben gespielt. Seit über 25 Jahren bin ich als Bewegungstherapeutin sowie als Yogalehrerin für Yoga, Pranayama und Meditation tätig.
Mein Unterricht ist klar, achtsam und zugleich lebendig gestaltet – geprägt von Herzlichkeit, Freude und einer guten Portion Humor. Es ist mir wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich Menschen wohlfühlen, loslassen können und gleichzeitig gezielt in ihre eigene Kraft finden.
Dabei verbinde ich Erfahrung und Intuition mit einem ganzheitlichen Blick auf den Menschen – immer mit dem Ziel, Körper, Geist und Atmung in Einklang zu bringen

Diese Begeisterung für das Körperbewusstsein möchte ich mit euch teilen – durch achtsame Flows, die uns in unsere Kraft bringen, und Momente, die uns mit Freude und Leichtigkeit erfüllen. In meinen Einheiten lade ich euch ein, euch selbst neu zu entdecken, euren eigenen Rhythmus zu finden und die tiefe Verbindung von Körper und Geist zu spüren.
Für mich ist der Yogaweg ein Lebensweg des lebenslangen Lernens, Praktizierens und Studierens.

25.04. - 02.05.2027

Yoga in Verbindung – mit dir, dem Atem und der Natur

Zwischen Himmel, Erde und der lebendigen Kraft der Natur lade ich dich ein, in Bewegung zu kommen – und gleichzeitig ganz still zu werden – einen Moment Innezuhalten – und dich wieder mit dir selbst zu verbinden.

In diesem YogaRetreat darfst du dich selbst wieder spüren: Mit dem Atem im Moment, getragen von der Energie des Augenblicks.

Erlebe einen ganzheitlichen Yogaurlaub auf Zypern – wo Meer, Strand, Sonne und Yoga aufeinandertreffen. Stell dir vor, wie du morgens mit Atemübungen in den Tag startest und eine fließende Yoga-Session am Strand dir Energie schenkt, während der salzige Meeresduft und das Rauschen der Wellen die Sinne belebt.
Gemeinsam fließen wir durch sanfte Bewegungen, erkunden unseren Atem, erleben verscheidende Meditationspraktiken und entdecken kleine, alltagstaugliche Tools, die dich zurück ins Hier und Jetzt bringen. Mal kraftvoll, mal ruhig, mal mit einem Lächeln – Eine Einladung, dich als Teil von etwas Größerem zu spüren.
Wie in der Natur selbst darf auch hier alles im eigenen Tempo geschehen: kraftvoll oder sanft, ruhig oder fließend. Du lernst kleine, einfache Tools kennen, die dich dabei unterstützen, immer wieder bei dir anzukommen – nicht nur auf der Matte, sondern mitten im Leben.
Es geht nicht um Leistung, sondern um Verbindung. Nicht um Perfektion, sondern um Präsenz. Die Praxis ist offen für alle Menschen – ganz egal, ob du Yoga-Erfahrung mitbringst oder einfach neugierig bist. Für alle, die auf der Suche nach echter Regeneration, innerer Ruhe und Selbstverbundenheit sind. Am freien Tag gibt es die Möglichkeit für einen Ausflug um die Gegend zu erkunden.

Lass uns gemeinsam eintauchen: in die Bewegung, die Stille und das lebendige Jetzt. 🥰

„Wenn Du etwas lernen willst, lies darüber,. Wenn Du

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 195 €/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)