

KÖRPER, GEIST & HERZ IM EINKLANG

KURSNUMMER: ZYP 04
KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag
PREIS: € 1055



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Udo Feinweber:

Udo begann vor 30 Jahren mit der regelmässigen Yogapraxis und Meditation.

Kurse in Bioenergetischer Analyse nach Alexander Lowen; Yoga & Dance Class - Junior Level 2/2 an der Arizona State University (AZ); Meditationen und Seminare bei Swami Tyagananda, Ramakrishna Vedanta Society in Boston (MA) und Dr. Ravi Ravindra (Canada); Seminare und Workshops an der Akademie Yoga Veda Schweiz; Seit 2010 Schüler von Pascal Portmann, Yogastudio Luzern, nach der Tradition Selvarajan Yesudian der ihn bis heute eng unterstützt, seine eigene Yoga Praxis auszubauen.

Katja Klaus:

Als ich 2006 Iyengar-Yoga kennenlernte, war ich von der kraftvollen und präzisen Körperarbeit sofort angetan!

2011 begann ich dann mit der Lehrerausbildung am Iyengar-Yoga-Institut Rhein-Ahr (Köln/Bad Neuenahr) und schloss diese mit einem Zertifikat im November 2014 ab. Seitdem arbeite ich als selbstständige Yogalehrerin und bodyworkerin (Thai-Yoga).

20.04. - 27.04.2024

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 reinem 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 (Alignment) und mit aufeinander abgestimmten Asanas (Sequenzierung).

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.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 175 €/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)