YOGA-SINNESREISE

KURSNUMMER: **ZYP 04**
KURSZEIT: **ca. 4 Std./Tag**
PREIS: **€ 995**



Erica Zehentner:

Yogalehrerin, Gongspielerin, Klangmasseurin und Reisende

Auf vielen Reisen durch die Welt durfte ich Erfahrungen und Wissen über Yoga, Meditation, spirituelle Wege und bald auch die faszinierende Welt der Instrumente, Gongs und Klänge machen. Seit mehr als 30 Jahren teile ich als passionierte Yogalehrerin all meine Erfahrungen auf inspirierende Weise in meinen Kursen, Seminaren und Workshops.

Ich liebe es Menschen dabei zu unterstützen und zu inspirieren, z.B. Begrenzungen aufzulösen, Körper und Geist gesund zu erhalten, Körperbewusstsein, Achtsamkeit und Selbstliebe zu entwickeln.

08.05. - 15.05.2027

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. Am späten Nachmittag setzt du diese Praxis fort: Zwei gut abgestimmte Einheiten pro Tag verbinden verschiedene Yogastile, Atemübungen, Meditation, dynamische Flows und kraftvolle Haltungen zu einer harmonischen Reise von Körper, Geist und Seele.

Zwischendurch findest du Momente der Stille, kannst in die Wellen eintauchen und den Strand genießen. Am freien Tag gibt es die Möglichkeit für einen Ausflug um die Gegend zu erkunden.
Teile die Zeit in der Gruppe, genieße den Austausch, die Unterstützung und Inspiration Gleichgesinnter, während gleichzeitig genügend Raum für persönliche Ruhephasen bleibt.

Die Praxis begleitet dich durch Atemarbeit, Bewegungsfluss, Kraftaufbau und Tiefenentspannung, jeweils abgestimmt auf Sonnen- und Strandmomente oder behütete Innenräume, damit du alle Sinne aktiv integrieren kannst. Erlebe, wie der Erholungswert steigt, Stress schmilzt und neue Lebenskraft freigesetzt wird – unter Zyperns klarem Himmel.

Ablauf:
Morgeneinheit von 7:00 – 9:00 h danach Frühstück
Nachmittagseinheit von 16:30h – 18:30h danach Abendessen
1 Tag in der Woche Freitag

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)