

THAI YOGA – HERZ VOR KOPF

KURSNUMMER: **ZYP 09**
KURSZEIT: **ca. 4 Std./Tag**
PREIS: **€ 1000**



inside  **travel**
Reisen für dich. Zu dir.

Katja Klaus:

Ich arbeite als Krankenschwester in der ambulanten Pflege und als zertifizierte, selbstständige Iyengar-Yogalehrerin und Bodyworkerin, gebe regelmäßig Seminare und Ausbildungen.

Seit vielen Jahren zusammen mit Katja Ruhrmann mit den verschiedensten Schwerpunkten zum Thema Körperarbeit

Katja Ruhrmann:

Body Combat
Body Attack
Step Reebok
Tai-Bo
Beat Kick
Reset Mobility
ROXX Box
Muay Thai Basics/
Thairobic Professional
Bodyshaping
Entspannung Muskuläre Balanceakt

Diverse Seminare zum Thema Körperarbeit mit verschiedenen Schwerpunkten in Zusammenarbeit mit Katja Klaus

09.06. – 16.06.2024

Thai-Yoga, Herz vor Kopf, teile was du liebst

In dieser Zeit geht es darum Aufmerksamkeit und Berührungen zu begegnen, die dich dabei unterstützen, Anspannung loszulassen und Vitalität zu finden.

Mit viel Freude in herzlicher Atmosphäre, begleiten wir dich auf der Reise, die Kunst der achtsamen Berührung zu erforschen und zu interpretieren.

Der magische Ort auf der sonnenverwöhnten Insel Zypern hilft dir dabei, die Natur als Kraftquelle zu nutzen, Muster loszulassen und Rhythmus zu finden, die eigene Komfortzone zu erweitern und den Körper zu genießen.

Wir beginnen den Tag mit Yoga, Meditation, einem stillen Spaziergang oder Atemübungen. Bewegung und Körperarbeit bereiten uns vor, am Nachmittag in die achtsame, aufmerksame Welt des Thai-Yoga einzusteigen.

In Partnerarbeit lernen wir durch verschiedenen Techniken unsere Energien zu aktivieren und die Fülle von Berührung und Präsenz wahrzunehmen.

Außerhalb der Seminarzeit bleibt Zeit zur individuellen Gestaltung. Raum für Ruhe und Rückzug, wandern im nahegelegenen Akamasgebirge, Ausflüge und Exkursionen oder Austausch und Gespräche.

Begleite uns auf diese zauberbunte Reise und erfahre Fülle und Leichtigkeit!

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)