

BEI DIR ANKOMMEN – STILL & STARK

KURSNUMMER: **ZYP 12**
KURSZEIT: **ca. 5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1210**



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Claire Dalloz:

ist leidenschaftliche Yoga Lehrerin und Yoga Lernende seit 30 Jahren. Ihr Unterrichtsstil ist klar, gezielt, humorvoll und mitreissend. Ihr Augenmerk liegt auf der korrekten Körperausrichtung, damit der Körper optimal atmen und leben kann. Nur ein Körper ohne Schmerzen findet Ruhe im Geist! Daher ist es Claire wichtig, dass jeder Teilnehmende eine für ihn geeignete Körperstellung übt, um einen persönlichen Fortschritt zu erzielen.

11.10. - 18.10.2026

Ein achtsamer Yoga Retreat für innere Klarheit und neue Kraft

Gönn dir eine Woche nur für dich – fern vom Alltag, nah bei dir selbst. In der Stille der Natur und durch achtsame Yoga-, Atem- und Meditationspraxis findest du zurück zu deinem inneren Gleichgewicht.

Dieser Retreat lädt dich ein, loszulassen, durchzuatmen und neue Energie zu schöpfen. Bewusste Bewegungen, klares Spüren und bewusstes Innehalten öffnen den Raum für Klarheit, Stärke und Verbundenheit – mit dir und dem Leben.

Für alle, die auf der Suche nach echter Regeneration, innerer Ruhe und Selbstverbundenheit sind.

In dieser Intensiv-Yoga-Woche (5 Stunden pro Tag) üben wir ein ganzheitliches Yoga. Die Morgen-Sessions fangen in Stille an, mit Meditation und Pranayama und fließen dann in eine dynamische Asana-Praxis über, während sich die Abend-Session eher ruhig, mit regenerierender Wirkung entfaltet.

Du darfst deinen Alltag hinter dir lassen, zur Ruhe kommen und in eine kraftvolle, tiefwirkende Yogapraxis eintauchen.

Claire bietet dir eine integrierte Praxis, die Bewusstsein auf allen Ebenen schafft. All dies durch Momente der Stille in der Meditation, Momente der Konzentration in Pranayama (Atemarbeit) und durch die präzise Ausübung von Asanas (Yoga-Übungen).

So entsteht ein heilsamer Raum, in dem du dich neu ausrichten, Energie schöpfen und dein inneres Gleichgewicht finden kannst.

Diese tiefe Rückverbindung ermöglicht dir, auf allen Ebenen Freiheit zu erfahren – körperlich, geistig, emotional und spirituell.

Still werden. Kraft finden. Bei dir ankommen.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 185 €/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)