

**Yoga – Ankommen bei Dir selbst (ZYP 12)**

07.10. - 14.10.2019

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.

In dieser Woche hast du die Möglichkeit, deinen Alltag hinter dir zu lassen, in deine tiefwirkende Yogapraxis einzutauchen, dich dadurch mit deinem Inneren zu verbinden, Energie zu schöpfen und einen nachhaltigen heilenden Raum zu kreieren. Diese Verbindung bietet dir die Möglichkeit, Freiheit auf allen Ebenen zu erfahren: körperlich, geistig, emotional und spirituell und bei dir Selbst anzukommen.

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).

Kurszeit: ca. 5 Std./Tag

Preis: € 965



**Claire Dalloz**

ist leidenschaftliche Yoga Lehrerin und Yoga Lernende seit 20 Jahren. Ihr Unterricht fokussiert auf korrekte Körperhaltung und Respekt für die persönlichen Grenzen. Es ist ihr ein Anliegen, dass jeder Yogaübende in ihrer Stunden sich wohlfühlt. Ob jung oder alt, "flexibel" oder "steif", jeder ist willkommen in ihrer Klassen, denn es geht um innerliche Harmonie und Wachstum. Solange wir noch am atmen sind, ist das in jedem Körper möglich. Claire versteht es mit allen Niveaus von Teilnehmer zu arbeiten, und findet mit einem Riesen Yoga Repertoire Ausweichstellungen oder passende Hilfsmittel für jeden.