

YOGA – ANKOMMEN BEI DIR SELBST

KURSNUMMER: ZYP 14
KURSZEIT: ca. 5 Std./Tag
PREIS: € 1130



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Claire Dalloz:

ist leidenschaftliche Yoga Lehrerin und Yoga Lernende seit über 23 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.

06.10. - 13.10.2024

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).

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)