

# YIN YOGA – KÖRPERARBEIT:

Schöpfen aus der eigenen Mitte

KURSNUMMER: MYC 03  
KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag  
PREIS: € 1080



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Anke Richardon:

geboren 1967,  
Mutter von zwei Söhnen.

Yogalehrerin, staatl. anerkannte  
Masseurin, Craniosacraltherapeutin,  
Coachingausbildung, Ausbildung im  
Stellen von Familien und  
Organisationen.

Als Yogalehrerin seit über 20 Jahren  
tätig an unterschiedlichen  
Institutionen.

Seit 2007 Arbeit in eigener Praxis, mit  
Gruppen, Einzel- und Paararbeit,  
Frauenwochenenden,  
Jahresgruppen, Wochenendseminare  
zum Familienstellen, regelmäßige  
Tanzabende und Tagesseminare.

Grundlage meiner Arbeit bilden  
Elemente aus der körperorientierten  
Therapie.

Erfahrungen in Tanztherapie und  
anderen ganzheitlichen Techniken  
formen die Art und Weise meiner  
Angebote.

Der Ausgangspunkt meiner Arbeit  
bildet heute das Wissen um die  
systemischen Gesetzmäßigkeiten,  
die uns zeigen, wie Beziehungen in  
unserem Leben  
jeglicher Art (zu Eltern, Kinder, Beruf,  
Körper, Freunde,...) funktionieren und  
welchen  
Gesetzmäßigkeiten sie gehorchen.

## 05.07. - 12.07.2025

Wir beginnen unseren Morgen, indem wir Kontakt zu unserem Körper aufnehmen, mit sanften Yogaübungen und Meditation. Nach einem gemeinsamen Frühstück, im wundervoll gelegenen Restaurant Akrotiri, mit Ausblick auf das Meer, führen wir unsere Seminararbeit fort, mit unterschiedlichen Formen von bewegten Meditationstechniken, mit Bewegung auf Musik, im Körperaustausch von einfachen Massagetechniken, Austausch aus der Craniosacralarbeit, mit Wahrnehmungs- und Achtsamkeitstraining.

Es ist mir ein Anliegen, eine Verbindung zu schaffen, zwischen emotional-seelisch Erlebtem und körperlichen Erfahrungen und umgekehrt.

Unterstützt werden unsere Erfahrungen durch die wunderbare Umgebung, die Farben, die Leichtigkeit des Sommers, die es uns mühelos machen, unser Herz zu öffnen und uns in einfaches Sein führen, welches uns im Alltag so oft entgleitet.

Die Nachmittage bieten Zeit am Strand, bei Spaziergängen, oder beim Erkunden der Umgebung, das Erlebte nachwirken zu lassen. Einige Abende verbringen wir gemeinsam, angelehnt an das Programm vom Mythos. In der Regel findet eine Übungssequenz vor dem Frühstück und eine zweite am späten Nachmittag statt.

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im Studio oder Apartment im Haus Hoys oder Höhe
- Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: 130 € p.P. (Studio mit eigenem Bad)  
90 € p.P. (Apartment mit geteiltem Bad)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 6x vegetarisches Abendessen mit einer Auswahl alkoholfreier Getränke
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu