

YOGA RETREAT: AUFATMEN

KURSNUMMER: **OUC 04**
KURSZEIT: **ca. 4 Std./Tag**
PREIS: **€ 1310**



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

Kyra Dimopoulos-Dimminger:

Kyra Dimopoulos-Dimminger praktiziert und lehrt Yoga in einem ganz eigenen und freudvollen Stil, der niemanden ausschliesst. Sie ist Inhaberin des KY Yogastudios in Bern, einem kleinen, persönlichen Yogastudio ohne Fashionzwang und bietet dort Live-Lektionen, Online-Lektionen und Yoga Videos an.

Kyra ist dipl. Yogalehrerin bei Yoga Schweiz YCH und anerkannt beim Schweizer Yogaverband, diplomierte Kundaliniyogalehrerin (200 h), dipl. Lehrerin für tib. Yoga Tsa Lung (200 h), diplomierte Naamyogalehrerin (400 h), dipl. Yinyogalehrerin (50h), dipl. Yoganidralehrerin und hat zahlreiche weitere Aus- und Weiterbildungen auch im anatomischen Bereich absolviert.

Sie unterrichtet seit 2006 und bringt viele Jahre persönliche praktische Erfahrung mit.

17.05. - 24.05.2025

Die Bedeutung der Atmung kann kaum überschätzt werden. Sie beeinflusst die Aktivitäten jeder einzelnen Zelle und ist entscheidend mit unseren Gehirnfunktionen verbunden. Eine freie und gut funktionierende Atmung hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Vitalität, unser Nervensystem und unseren Gemütszustand.

Durch bewusstes Atmen lassen sich viele kritische Situationen leichter lösen. Jeder Atemzug ist ein kleiner Lebenszyklus, der den Menschen in seine Mitte zurück bringen kann. In dieser Yogawoche gilt unsere volle Aufmerksamkeit dem Atem. Wir nehmen uns Zeit aufzuatmen und lernen spielerisch verschiedenste Atemtechniken kennen, um uns zu beruhigen, zu reinigen, um Angst zu lösen und um uns glücklich zu machen.

Wir starten den Tag mit Meditation und einer Kundalini Yogalektion. Wir schliessen am Abend mit einer Yin Yogalektion, Yoga Nidra und Meditation.

Kurszeit: Täglich 4 Stunden Yoga-, Atem- und Meditationsangebot morgens und abends in der Gruppe.

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit für ganz persönliche Themen mediale Coachings und energetische Entspannungsbehandlungen im Einzelsetting zu buchen.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))
Gegen Aufpreis:
 - DZ zur Alleinbenutzung: 50 € - 100 € pro Person & Woche
 - Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 30 - 40 € pro Person & Woche
 - Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
 - Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 60 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension