

# YOGA- & QI GONG FRÜHLINGSEVENT

## „Light of Corfu“

KURSNUMMER: **OUC 10**  
KURSZEIT: **ca. 3,5 Std./Tag**  
PREIS: **€ 1005**



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

### Sylvia-Saida Arnolds:

Namaste´, ich bin Sylvia-Saida  
Studiert habe ich Diplom  
Kulturwissenschaften und ästhetische  
Praxis (Kunst, Musik, Psychologie  
und Kulturmanagement) an der  
Universität Hildesheim.

Mein Yoga Weg begann allerdings  
schon vorher, kurz nach meinem 18.  
Geburtstag, als ein guter Freund  
mich zu meinem ersten Yogakurs  
mitnahm. Yoga zu praktizieren, fühlte  
sich sofort an, wie nach Hause zu  
kommen - es war Liebe auf dem  
ersten Blick!

Sehr früh besuchte ich daraufhin alle  
verfügbaren Yogalehrer  
Fortbildungen in meiner Gegend und  
absolvierte schließlich meine 3-  
jährige Yoga Lehrer Ausbildung an  
der heutigen Rosenberg Akademie,  
der europäischen Akademie für  
Ayurveda in Birstein.

Danach folgten noch 4 weitere Yoga  
Lehrer Ausbildungen über die Jahre  
in TriYoga, Kriya Yoga, Hormon Yoga  
für Frauen und Lach-Yoga, sowie  
unzählige weitere Fortbildungen.

Da ich seit 2000 selbständig als Yoga  
& Qigong Lehrerin (2 langjährige  
Qigong Lehrerausbildungen kamen  
hinzu) von den gesetzlichen  
Krankenkassen anerkannte und ZPP  
zertifizierte Yoga & Qigong  
Präventionskurse, sowie  
Ferienseminare weltweit, unterrichte,

### 07.06.2025 - 14.06.2025

8 Tage Erholung pur - endlich wieder richtig regenerieren und neue  
Lebenskraft & Vitalität auftanken, umgeben von atemberaubend schöner  
Natur direkt am Meer, das glasklar im Sonnenlicht funkelt... Eine ganz  
besondere Auszeit nur für Dich!

Morgens vor dem Frühstück von 8.15 - 9.45 Uhr praktizieren wir  
zusammen Qigong, das viel neue Lebensenergie schenkt, entweder  
draußen auf der großzügigen Seminarraum - Terrasse mit Blick aufs Meer,  
wenn es das Wetter erlaubt oder ansonsten im wunderschönen  
Seminarraum selbst. Das Qigong der 5 Elemente „Wu-Xing-Gong“, ist  
bekannt für seine sehr effektive, positive Wirkung auf die Gesundheit des  
Übenden. Es erneuert sofort spürbar die eigene Lebensenergie und stärkt  
den Körper, die Organe und das Immunsystem. Auch die Wahrnehmung  
wird sensibilisiert. Das Qigong der 5 Elemente ist für völlige Anfänger, aber  
auch für Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet!

Danach genießen wir gemeinsam ein reichhaltiges, gesundes Frühstück  
vom offenen Buffet mit viel Obst und einer großen Auswahl (auch  
glutenfreies Brot ist vorhanden), um dann anschließend den Tag so  
individuell weiter zu gestalten, wie es Dir gerade gefällt: schwimmen gehen  
im Meer, wandern, schlafen, lesen, nette Gespräche genießen, die Insel  
erkunden...

Um 17.00 Uhr beginnt dann die entspannte und neue Kraft und  
Beweglichkeit aufbauende Yoga Einheit von 2 Stunden in dem  
wunderschönen Yoga Loft über dem Meer und endet mit einer  
Tiefenentspannung von circa 15 Minuten, der manchmal auch eine  
Meditation vorangeht. Anschließend dürfen wir uns direkt vom  
reichhaltigem Abendessen verwöhnen lassen, das immer frisch gekocht,  
vielseitig und sehr lecker ist! Am Donnerstagabend nach dem Essen wird  
ausgelassen getanzt, wenn Du magst. Weitere Aktivitäten können vor Ort  
mit der Gruppe abgesprochen werden und spontan, je nach den  
Bedürfnissen, organisiert werden.

bringe ich neben meiner sichtbaren Freude an meinem Beruf, auch sehr viel Erfahrung darin mit, die durch mein Hintergrundwissen als Heilpraktikerin, MBSR Achtsamkeits-Lehrerin & Tai Chi Lehrerin auf einem starken Fundament steht. 2020 begann ich Online Yoga & Qigong Kurse geben, die mittlerweile auch alle ZPP zertifiziert sind und von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Ich liebe meine regelmäßige, eigene Übungspraxis am Morgen und freue mich immer für meine Teilnehmenden, wenn sie sich zunehmend besser, gesünder, vitaler und glücklicher fühlen und der Funken zu einem gesünderen, liebevolleren Leben überspringt!  
Herzlich willkommen...

Der Qigong Kurs über 8 Termine, sowie auch der Yoga Kurs, sind beide von der ZPP zertifizierte Kompakt - Präventionskurse "wohnfern" und werden von den gesetzlichen Krankenkassen in der Regel gefördert! Da manche gesetzliche Krankenkassen grundsätzlich keine Kompaktkurse oder "wohnferne" Kurse fördern wollen, ist es ratsam, vorher bei seiner einmal genau nachzufragen. Im Gegenzug dazu fördert z.B. die Bergische BKK diese beiden Kurse (Yoga & Qigong) sogar jeweils zu 100 %, sodass sie beide Kursgebühren vollständig zurückerstatten. Normalerweise liegt die Erstattung der Kursgebühren bei circa 80 %, nachzufragen lohnt sich!

Kurszeiten für Yoga: 17.00 – 19.00 Uhr von Samstag, dem 7.6. bis Freitag, dem 13.6.25! Am Samstag, dem 14.6. Yoga einmalig von 7.45 – 9.45 Uhr

Kurszeiten für Qigong: am Samstag, dem 7.6. einmalig von 21.00 – 22.30 Uhr, Ansonsten regelmäßig vom 8.-13.6.25 von 8.15 – 9.45 Uhr, am Samstag, dem 14.6. einmalig von 11.00 – 12.30 Uhr

## 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
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu