

KUNDALINI YOGA WOCHE

mit Yin Yoga und Beckenbodentraining

KURSNUMMER: OUC 17

KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag

PREIS: € 1200



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Susanne Hofmann:

Ausgebildet bin ich als Yogalehrerin für Kundalini Yoga Stufe 1 und 2, für Schwangere und Rückbildung, Hormonyoga und Yin Yoga, Trainerin in CANTIENICA®-Beckenbodentraining, Sozialpädagogin (FH) mit Schwerpunkt psychosoziale Beratung und Gesundheitsförderung und Hebamme.

Ich arbeite freiberuflich in meiner Yoga- und Hebammenpraxis in Schweinfurt.

12.07. - 19.07.2025

Die Yoga Sutras besagen, dass wir, wenn wir geistig, körperlich und emotional ausgeglichen sind, unser wahres, naturgemäß glückliches Potential leben. In diesem Sinne darfst auf der wunderschönen Insel mit den Leylines, den Energiebahnen die unseren Seminarort durchlaufen, auftanken und Dich mit leckerem, vegan / vegetarischen Speisen, verwöhnen lassen.

Die Seminarwoche startet am Samstagabend mit Begrüßung und einem gemeinsamen Abendessen und beinhaltet Kundalini Yoga mit Entspannung und Meditationen, Strategien um mit Stress umzugehen und in Deine Kraft zu kommen. Yin Yoga, Beckenbodentraining und andere Techniken unterstützen Dich dabei. Dazwischen gibt es ausreichend Freizeit, um eigenen Bedürfnissen nachzugehen.

Der Mittwoch steht zur freien Verfügung. Optional möglich ist eine gemeinsame Bootsfahrt mit tollen Eindrücken der Insel.

Buchungs-Tipp:

Bei Buchung bis 28.02.2025 erhalten Sie € 100 Rabatt

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