

HATHA- & AUGENYOGA SEMINAR

KURSNUMMER: **OUC 26**
KURSZEIT: **ca 3-5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1230**



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Martina Hiltl:

Yogalehrerin für Hatha- und Augen-Yoga

Martina Hiltl ist ausgebildete, geprüfte, zertifizierte Sehtrainerin, Augen Yoga - und Hatha Yoga Lehrerin auch von den deutschen Krankenkassen zertifiziert. Sie hat langjährige Augen Yoga und Hatha Yoga Praxiserfahrung.

Die diplomierte Gesundheitsschwester arbeitet zudem in der Krisen - und Trauma Begleitung. Die Seh-Yoga Trainerin war fast dreißig Jahre lang als Cheftrainerin für Führungskräfte bei der Deutschen Lufthansa AG tätig.

Zum Thema Augen-Yoga leitet die gebürtige Münchnerin regelmäßig Workshops, Seminare, Podcasts, Einzelsehtrainings, hält Vorträge und verfasst Zeitschriftenartikel, ein Augen Yoga by Martina Hiltl Buch wird im November 2024 veröffentlicht.

13.09.-20.09.2025

In nur einer Woche kannst du deine Immunkraft stärken und deine Beweglichkeit fördern, deine Hormone ins Gleichgewicht bringen sowie deine Sehstärke verbessern. Außerdem üben wir Augen Yoga mit Augen Yoga Spaziergänge am Meer und werden mit Augen Yoga Übungen einen Tag das Sissi Schloss auf Korfu besuchen. Mein Ziel ist es, das du dich so viel wohler, entspannter und gesünder fühlst.

Mit Herzlichkeit und Verständnis gehe ich ganz persönlich auf deine Bedürfnisse ein.

UNSERE ZIELE:

- Körperliche, geistige, seelische Zufriedenheit erreichen
- Muskulatur und Organe stärken
- Beweglichkeit für Rücken, Schulter, Nacken
- Verbesserung der Haltung, Kräftigung des Rückens
- Stärkung des Immunsystems
- Verbesserung des Sehsystems
- Gleichgewicht deines Hormonsystems
- Besser Sehen ohne Brille

ES ERWARTET DICH:

- Viele leichte Hatha Yoga Flow-Übungen für Rücken, Nacken, Bauch, Schultern und Hüfte mit Beinen
- täglich Augen Yoga-Übungen in der Natur, am See und im schönen Raum mit Seeblick
- traumhaft schöne Augen Yoga Spaziergänge am Meer
- Atemübungen
- Meditationen
- Kurzmassagen
- 2x täglich leckeres Vegetarisches, Lactosefreies und Glutenfreies Essen für UNS

ABLAUF

- Samstag Anreise und 17:00 Uhr – 18:30 Uhr Ankommen mit Hatha & Augen Yoga
- Sonntag Hatha- und Augen Yoga Thema für Schultern & Nacken & Hornhaut
- Montag Hatha- und Augen Yoga Thema für Rücken & Glaskörper
- Dienstag Hatha- und Augen Yoga Thema für Beckenboden & Netzhaut
- Mittwoch Freier Tag, abends Augen Yoga Nachtwanderung
- Donnerstag Hatha- und Augen Yoga Thema Beine & Sehnerven
- Freitag Hatha- und Augen Yoga Thema Gleichgewicht für Augen, Körper, Geist und Seele
- Samstag Verabschiedung und Abreise ab 11:00 Uhr

Ich freue mich auf Dich!

BUCHUNGSTIPP:

Bei Buchung bis zum 01.02.2025 erhalten Sie € 30 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