

INTENSIVWOCHE: ATMEN

Fortbildungsferien für Yogalehrende & fortgeschrittene Yogis & Yoginis

KURSNUMMER: **OUR 03**
KURSZEIT: **ca. 3-4 Std./Tag**
PREIS: **€ 1040**



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Angelika Beßler & Dr. Eckard Wolz- Gottwald :

Die Fortbildungsferien werden geleitet von Angelika Beßler und Dr. Eckard Wolz-Gottwald von der Yoga-Akademie Münster-Osnabrück (YAMO). Der Yogastil von Angelika ist inspiriert von den Indern R. Sriram und Dr. Srikrishna sowie der Schweizerin Doris Echlin. Sie verbindet einen präzisen Aufbau und erlebbares Verständnis der Übungen des Yoga mit einer starken Ausrichtung an den Fähigkeiten der einzelnen Yoga-Übenden. Eckard lehrt Philosophie des Atmens als Lebensweg. Yoga-Philosophie geht für ihn weit über die Vermittlung der theoretischen Grundlagen des Yoga hinaus. Praxis und Theorie können sich wechselseitig befruchten, so dass die transformierende Kraft des yogischen Atmens erfahrbar wird.

06.09. - 13.09.2025

Wir werden uns ausgiebig dem Atem widmen. Die Verfeinerung und innere Ausrichtung unseres Atmens in der Yogapraxis führen uns so wie ein roter Faden durch die Woche. Die Yogapraxis wird mit philosophischen Übungen begleitet. Wir werden uns mit modernen Texten beschäftigen, aber auch die Ursprünge des achtsamen Atmens in den alten Traditionen erforschen. So können diese Quellen der Weisheit nicht nur unsere heutige Praxis in die Tiefe führen, sondern auch das eigene Unterrichten inspirieren.

Kurszeiten

Die Intensivwoche beginnt am Samstag 6. September mit dem Abendessen. Sie endet am Samstag 13. September mit dem gemeinsamen Frühstück. Innerhalb von 6 Tagen werden täglich 5 UE Fortbildung angeboten (30 UE insgesamt). Jeden Tag gibt es eine Morgenpraxis. Weitere Unterrichtszeiten sind entweder am Vormittag oder am Nachmittag. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. So können wir intensives Lernen mit viel Zeit für hoffentlich wunderbare Urlaubsmomente verbinden.

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): 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