

MIT YOGA & TANZ ZUR ACHTSAMKEIT

KURSNUMMER: **APH 02**

KURSZEIT: **ca. 4 Std./Tag**

PREIS: **€ 1060**



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Anja Walter:

systemischer Coach, Yogalehrerin und Ernährungsberaterin nach der Traditionellen chinesischen Medizin bringt Menschen wieder in die Mitte ihres Seins, um von dort mit einer inneren Kraft das Leben zu meistern.

Daniela Wildprad:

Dozentin für Meditation in Bewegung nach der Harmoniemethode von Nanni Kloke, Heilmasseurin, Yogalehrerin und Musicaldarstellerin liebt es mit Menschen zu arbeiten, sie auf ihrem Heilungsweg auf verschiedenen Ebenen zu begleiten.

29.06. - 06.07.2024

Eine Woche „Einfach sein“, sich selbst und anderen achtsam begegnen und auftanken.

Yoga. Meditation. Bewegung. In Achtsamkeit. Ankommen

Diese Woche ist der Mediation und Achtsamkeit gewidmet. Einerseits wirst du durch eine achtsame Yoga-Praxis geführt, die deine Wahrnehmung schult und dich erkunden lässt, was Dir gut tut und was du brauchst. Andererseits erfährst Du durch die Meditation in Bewegung, die dich im Tanz dazu auffordert, Dich sowohl mit Dir selbst, als Individuum, als auch als Teil einer Gruppe wahrzunehmen und neu zu entdecken.

Angenehme und leichte Yoga-Flows zusammen mit einfachen Kreistanz-Choreografien laden Dich dazu ein, Innezuhalten, Loszulassen und Neuem zu erlauben da zu sein. Damit erlaubst Du Dir wieder energiegeladen und leichtfüßig in den Alltag einsteigen zu können.

Die Woche ist eine Mischung aus Bewegung, Innehalten und Wahrnehmen. Der Start in den Tag gelingt mit einer leichten Yoga-Praxis abgerundet durch Meditation und Atemübungen. Am Abend lassen wir uns durch einfache Kreistanz-Choreographie tragen und erleben durch die Rhythmisierung Entspannung auf anderen Ebenen. Abgerundet wird das Programm mit einem optionalen Ausflug, Zeit zur freien Verfügung am Strand oder im Stadtbummel in der Nähe.

Zusätzlich sind Massagen und Einzelcoaching auf Anfrage und Aufpreis gerne möglich.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 175 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Halbpension (Frühstück- & 3-gängiges Abendessen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos (ab 2 Personen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Larnaca (ab 6 Personen)