

# RELAX & RENEW

Urlaubswoche mit Kundalini Yoga

KURSNUMMER: **MYC 05**  
KURSZEIT: **ca. 4 Std./Tag**  
PREIS: **€ 940**



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

## Sabine Utz:

Sabine Har Dyal Utz ist international anerkannte Kundalini-Yogalehrerin und Ausbilderin für Schwangeren Yoga, Yogatherapeutin mit dem Schwerpunkt Traumalösendes Yoga, Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin mit dem Schwerpunkt Ayurveda.

Seit mehr als 20 Jahren begleitet sie Menschen in ihren persönlichen Entwicklungs- und Heilungsprozessen.

## 29.06. - 06.07.2024

Erfahren Sie die regenerierende und vitalisierende Wirkung des Kundalini-Yogas für Körper und Geist.

### Tanken Sie Kraft.

Lassen Sie ihre Seele weit werden unter dem strahlenden Blau von Akrotiri.

Die Yogastunden am Morgen bieten Ihnen einen Raum um Ihr Körpergefühl und Wohlbefinden zu stärken, Tiefenentspannung zu erlernen und durch den bewussten Umgang mit dem Atem den Geist ruhig werden zu lassen.

Yoga, Meditation und das Singen von Mantren, die Weisheitslehren des Kundalini-Yoga und des Ayurvedas, schenken Ihnen wertvolle Impulse. Dadurch können Sie sich selbst und anderen Schritt für Schritt wieder näher begegnen.

Aus der Begegnung mit sich selbst, erwächst Achtsamkeit um die Erschöpfungs-Fallen des Alltags zu erkennen und neue, freiere Wege gehen zu können.

Für die Regenerationswoche sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich und alle sind herzlich willkommen.

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im Studio oder Apartment im Haus Hoys oder Höhe
- Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: 130 € p.P. (Studio mit eigenem Bad)  
90 € p.P. (Apartment mit geteiltem Bad)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 6x vegetarisches Abendessen mit einer Auswahl alkoholfreier Getränke
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu