

# ZURÜCK ZUR QUELLE DER RUHE UND DES GLÜCKS

KURSNUMMER: **MYC 07**  
KURSZEIT: **ca. 5 Std./Tag**  
PREIS: **€ 1195**



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

## **Claire Dalloz:**

ist leidenschaftliche Yoga Lehrerin  
und Yoga Lernende seit über 23  
Jahren.

Ihr Unterrichtsstil ist klar, gezielt,  
humorvoll und mitreissend.

Ihr Augenmerk liegt auf der korrekten  
Körperausrichtung, damit der Körper  
optimal atmen und leben kann.

Nur ein Körper ohne Schmerzen  
findet Ruhe im Geist! Daher ist es  
Claire wichtig, dass jeder  
Teilnehmende eine für ihn geeignete  
Körperstellung übt, um einen  
persönlichen Fortschritt zu erzielen.

## **13.07. - 20.07.2024**

Lass' deinen Alltag hinter dir. Lass' deine alltäglichen Sorgen hinter dir.  
Erlaube dir, während einer ganzen Woche auf einer anderen  
Existenzebene zu leben.

Auf dieser Ebene hast du die Zeit und den Raum auf der Suche nach der  
Quelle der Ruhe und des Glücks in dich zu gehen.  
Und das alles auf der paradiesischen Insel Korfu!

In dieser Yogawoche üben wir ca. 5 – 5,5 Stunden Yoga jeden Tag. Bei  
Morgendämmerung beginnen wir den neuen Tag in Ruhe mit einer  
Meditation, Kriya- und Pranayama-Praxis. Danach fließen wir in eine  
dynamische Asana Praxis über. Der Fokus liegt bei der präzisen  
Ausführung der Asanas, damit Körper, Geist und Seele sich zusammen als  
Team auf einen Punkt fokussieren können. Auf diese Weise schaffst du  
Bewusstsein; du stellst dein Gleichgewicht wieder her und findest zu dir  
selbst! Lass dich inspirieren!

## **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