

YOGA & QIGONG AUF KORFU

KURSNUMMER: **OUR 02**

KURSZEIT: **ca. 3-4 Std./Tag**

PREIS: **€ 945**



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Sylvia-Saida Arnolds:

Namaste´, ich bin Sylvia-Saida

Studiert habe ich Diplom Kulturwissenschaften und ästhetische Praxis (Kunst, Musik, Psychologie und Kulturmanagement) an der Universität Hildesheim.

Mein Yoga Weg begann allerdings schon vorher, kurz nach meinem 18.

Geburtstag, als ein guter Freund mich zu meinem ersten Yogakurs mitnahm. Yoga zu praktizieren, fühlte sich sofort an, wie nach Hause zu kommen - es war Liebe auf dem ersten Blick! Sehr früh besuchte ich daraufhin alle verfügbaren Yogalehrer Fortbildungen in meiner Gegend und absolvierte schließlich meine 3-jährige Yoga Lehrer Ausbildung an der heutigen Rosenberg Akademie, der europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein. Danach folgten noch 4 weitere Yoga Lehrer Ausbildungen über die Jahre in TriYoga, Kriya Yoga, Hormon Yoga für Frauen und Lach-Yoga, sowie unzählige weitere Fortbildungen.

Da ich seit 2000 selbständig als Yoga & Qigong Lehrerin (2 langjährige Qigong Lehrerausbildungen kamen hinzu) von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannte und ZPP zertifizierte Yoga & Qigong Präventionskurse, sowie Ferienseminare weltweit,

01.06.2024 - 08.06.2024

8 Tage Erholung pur - endlich wieder richtig regenerieren und neue Lebenskraft & Vitalität auftanken, umgeben von atemberaubend schöner Natur direkt am Meer, das glasklar im Sonnenlicht funkelt... Eine ganz besondere Auszeit ganz für Dich!

Morgens vor dem Frühstück von 8.15 - 9.45 Uhr praktizieren wir zusammen Qigong, das viel neue Lebensenergie schenkt, entweder draußen mit Blick aufs Meer, wenn es das Wetter erlaubt oder ansonsten im Seminarraum. Diese in ihrer Wirkung einzigartige Qigong Form wird Duft Qigong genannt und ist bekannt für seine sehr effektive, positive Wirkung auf die Gesundheit des Übenden. Die wurde in umfangreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, weshalb Duft Qigong auch die Bezeichnung medizinischen Qigong führen darf. Es wird die Duft Qigong Grundstufe unterrichtet, die auch für völlige Anfänger, aber auch für Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet ist.

Danach genießen wir gemeinsam ein reichhaltiges, gesundes Frühstück vom offenen Buffet mit viel Obst und einer großen Auswahl (auch glutenfreies Brot ist vorhanden), um dann anschließend den Tag so individuell weiter zu gestalten, wie es Dir gerade gefällt: schwimmen gehen im Meer, wandern, schlafen, lesen, nette Gespräche genießen, die Insel erkunden...

Um 17.00 Uhr beginnt dann die entspannte und neue Kraft und Beweglichkeit aufbauende Yoga Einheit von 2 Stunden in dem wunderschönen Yoga Loft über dem Meer und endet mit einer Tiefenentspannung von circa 15 Minuten, der manchmal auch eine Meditation vorangeht. Anschließend dürfen wir uns direkt vom reichhaltigem Abendessen verwöhnen lassen, das immer frisch gekocht,

unterrichte, bringe ich neben meiner sichtbaren Freude an meinem Beruf, auch sehr viel Erfahrung darin mit, die durch mein Hintergrundwissen als Heilpraktikerin, MBSR Achtsamkeits - Lehrerin & Tai Chi Lehrerin auf einem starken Fundament steht. 2020 begann ich Online Yoga & Qigong Kurse geben, die mittlerweile auch alle ZPP zertifiziert sind und von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden.

Ich liebe meine regelmäßige, eigene Übungspraxis am Morgen und freue mich immer für meine Teilnehmenden, wenn sie sich zunehmend besser, gesünder, vitaler und glücklicher fühlen und der Funken zu einem gesünderen, liebevolleren Leben überspringt!
Herzlich willkommen...

vielseitig und sehr lecker ist! Am Donnerstagabend nach dem Essen wird ausgelassen getanzt, wenn Du magst. Weitere Aktivitäten können vor Ort mit der Gruppe abgesprochen werden und spontan, je nach den Bedürfnissen, organisiert werden

Kurszeiten für Yoga: 17.00 – 19.00 Uhr von Samstag, dem 1.6. bis Freitag, dem 7.6.! Am Samstag, dem 8.6. Yoga einmalig von 7.45 – 9.45 Uhr

Kurszeiten für Qigong: am Samstag, dem 1.6. einmalig von 21.00 – 22.30 Uhr, Ansonsten regelmäßig vom 2.-7.6.24 von 8.15 – 9.45 Uhr, am Samstag, dem 8.6. einmalig von 11.00 – 12.30 Uhr

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))
Gegen Aufpreis:
 - ➔ DZ zur Alleinbenutzung: kein EZ-Zuschlag
 - ➔ Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 30 € - 40 € pro Person & Woche
 - ➔ Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € - 40 € pro Person & Woche
 - ➔ Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 60 € - 70 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferienseminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu