

ATMEN & MEER

KURSNUMMER: ZYP 16
KURSZEIT: ca. 3 Std./Tag
PREIS: € 940



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Helga Segatz:

geb. 1960
Atemtherapeutin,
Ausbildung bei Herta Richter,
seit 1989 Einzel-, und
Gruppenarbeit im
In-, und Ausland
seit 1994 Unterricht und
Fortbildungen für Atemtherapeuten

13.10. - 20.10.2024

Zypern ist die drittgrößte Mittelmeerinsel mit über 300 Sonnentagen im Jahr. Im hellen Licht, dem kristallklaren Wasser des Meeres und den südlichen Düften erleben Sie die Atmosphäre dieser griechischen Insel. Hier können Sie wieder Kraft schöpfen, die eigenen Ressourcen aktivieren und sich ganz lebendig fühlen. Die nahe gelegene Akamashalbinsel mit der Kombination von Gebirge und Meer lädt ein zu Wanderungen und Fahrradtouren. Hier finden Kunst-, und Kulturinteressierte ebenso wie Sonnenanbeter einen erholsamen und interessanten Aufenthalt.

Mit allen Sinnen zu genießen, zu entspannen und Kraft aufzutanken. Sich so gut man es vermag, auf die Gegenwart zu konzentrieren, offen, neugierig und ohne eine bestimmte Erwartung.

Am Vormittag spüren, in welcher feinsten Weise der Atem Auskunft gibt über den eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Zustand. Mit allen Sinnen bei sich einzukehren und sich in der Tiefe berühren lassen. Augenblicke genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint und zu erleben, wie es ist, ganz bei sich zu sein.

Sanft angeleitete Bewegungsangebote, mit denen sich der Atem wie von selbst verbindet, ermöglichen es, sich ganz vom Alltagsgeschehen loszulösen, sich zu entschleunigen, Fehlspannungen im Körper aufzulösen und zu erfahren, wie innere Unruhe einer Gelassenheit weicht.

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)