



# Intensivwoche: Atmen

auf KORFU im Zentrum ALEXIS ZORBAS

mit Angelika Beßler und Eckard Wolz-Gottwald

Samstag 4. September - Samstag 11. September 2021

## Thematik:

- ◆ Wir werden uns ausgiebig dem Atem widmen. Die Verfeinerung und innere Ausrichtung unseres Atmens in der Yogapraxis führt uns so wie ein roter Faden durch die Woche.
- ◆ Die Yogapraxis wird mit philosophischen Übungen begleitet. Wir werden dabei insbesondere auch die buddhistischen Ursprünge des achtsamen Atmens erforschen. So können diese ältesten Quellen der Weisheit unsere heutige Praxis inspirieren und in die Tiefe führen.

## Zeiten:

- ◆ Die Fortbildung beginnt am Samstag 4. September mit dem Abendessen und einer Abendeinheit. Sie endet am Samstag 11. September mit einer Morgenpraxis und dem gemeinsamen Frühstück.
- ◆ Es werden täglich 6 Unterrichtsstunden mit Programm angeboten (40 UE insgesamt). In der Regel vier Unterrichtsstunden Praxis und zwei Unterrichtsstunden Philosophie.
- ◆ So können wir intensives Lernen mit viel Zeit für hoffentlich wunderbare Urlaubsmomente verbinden.

## Ort

- ◆ Das Zentrum Alexis Zorbas ist ein kleines, spirituell ausgerichtetes Zentrum mit familiärer Atmosphäre.
- ◆ Das Zentrum liegt an der Nordwest-Küste von Korfu in der Nähe von Arillas nahe zweier Buchten mit feinem Sandstrand.
- ◆ weitere Informationen siehe: [www.alexiszorbas.com](http://www.alexiszorbas.com)

## Kosten

### für die Intensivwoche

360,00 € (Rabatt von 30,00 € bei Buchung bis zum 28.2.2021)

### für Unterkunft und Verpflegung

7 Übernachtungen mit Frühstücksbüffet und mehrgängigem vegetarischen Abendessen.

voraussichtlich DZ 510,00 €, EZ 660,00 € (Rabatt von 30,00 € pro Person für Buchungen bis zum 28.2.2021)

*Die Anmeldung für die Intensivwoche und die Buchung der Unterkunft erfolgen getrennt:*

1. *Meldet euch zuerst für die Intensivwoche mit Anmeldeformular an der YAMO an, am besten per Mail ([yoga@ya-mo.de](mailto:yoga@ya-mo.de)).*
2. *Nach der Bestätigung der Anmeldung durch die YAMO kann dann die Buchung von Unterkunft und Verpflegung erfolgen. Wendet euch hier an das Reisebüro ZORBAS TRAVEL, Ringstr.7, 86574 Hohenried, Tel: 089 649 622 828, E-Mail: [info@zorbas-travel.de](mailto:info@zorbas-travel.de), [www.zorbas-travel.de](http://www.zorbas-travel.de). Wenn gewünscht bucht das Reisebüro auch den Flug und einen Sammeltransfer zum Zentrum. Alle Fragen zur Organisation der Reise werden hier äußerst freundlich und kompetent auch telefonisch beantwortet.*

## Anmeldung

Ein Anmeldeformular kann bei der Yoga-Akademie Münster-Osnabrück über E-Mail ([yoga@ya-mo.de](mailto:yoga@ya-mo.de)) angefordert oder über die Website ([www.ya-mo.de](http://www.ya-mo.de)) direkt heruntergeladen werden. Weiter Infos könnt ihr auf unserer Website nachlesen oder bei uns direkt erfragen.

**Yoga-Akademie Münster-Osnabrück**

Brockwiesenstraße 15 49477 Ibbenbüren Tel.: 05451 12800

[yoga@ya-mo.de](mailto:yoga@ya-mo.de) - [www.ya-mo.de](http://www.ya-mo.de)