

# Intensivwoche: Atmen

## Fortbildung/Yogaferien für Yogalehrende

im Ouranos Club auf Korfu

mit Angelika Beßler und Eckard Wolz-Gottwald

Samstag 25. Mai - Samstag 1. Juni 2024

### Thematik

- ◆ Erneut werden uns ausgiebig dem Atem widmen. Die Verfeinerung und innere Ausrichtung unseres Atmens in der Yogapraxis führen uns wie ein roter Faden durch die Woche.
- ◆ Die Yogapraxis wird mit philosophischen Übungen begleitet. Wir werden die Ursprünge des achtsamen Atmens erforschen, wie sie nicht nur in den Texten des Yoga, sondern auch in der buddhistischen Spiritualität zu finden sind. So können diese ältesten Quellen der Weisheit unsere heutige Praxis inspirieren und in die Tiefe führen.
- ◆ Die Übungen und Texte bauen auf den Korfu-Fortbildungen der letzten Jahre auf. Auch ein Neueinstieg ist sehr gut möglich.

### Ort

Wir ziehen uns in den Ouranos Club zurück, einen fast als ‚magisch‘ zu bezeichnenden Ort auf einer Berghöhe zwischen Arillas und Agios Stefanos, im Nordwesten der griechischen Insel Korfu. Besonders bei Sonnenaufgang und Sonnenuntergang kann die Aussicht von dort oben atemberaubend sein.

Wir werden in Häusern wohnen, die von griechischen Eigentümern angemietet werden, die alle rings um das Zentrum liegen. Ein absolutes Highlight ist unser Übungsraum (Seminarhalle Thalassa) mit einem fantastischen Ausblick auf das Meer und die vorgelagerten Inseln.

### Zeiten

- ◆ Die Intensivwoche beginnt am Samstag 25. Mai mit dem Abendessen. Sie endet am Samstag 1. Juni mit dem gemeinsamen Frühstück.
- ◆ Innerhalb von 6 Tagen werden täglich 5 UE Fortbildung angeboten (30 UE insgesamt). Immer gibt es vor dem Frühstück eine Morgenpraxis. Weitere Unterrichtszeiten sind entweder am Vormittag oder am Nachmittag. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. So können wir intensives Lernen mit viel Zeit für hoffentlich wunderbare Urlaubsmomente verbinden.

### Kosten

für die Fortbildung: 410,00 € (Frühbucherrabatt bis 31.1.2024: 390 €)

für Unterkunft und Verpflegung (7 Übernachtungen, Frühstücks- und Abendbüfett und Transfers vom/zum Flughafen Kerkyra). Basispreis für das geteilte Doppelzimmer von 560 € (einfach und zweckmäßig) bis 620 € (Komfort), Zuschläge für höhere Kategorien oder Einzelzimmer (3 % Frühbucherrabatt bis 31.1.2024)

### Anmeldung

Die Anmeldung für die Weiterbildung/Yogaferien und die Buchung der Unterkunft erfolgen getrennt:

1. Zuerst meldet euch für die Fortbildung mit Anmeldeformular an der YAMO an, am besten per Mail (yoga@ya-mo.de). Das Formular kann über E-Mail angefordert oder über die Website direkt heruntergeladen werden.

2. Mit der Bestätigung der Anmeldung erhaltet ihr dann das Formular, mit welchem ihr Unterkunft/Verpflegung/Transfer beim Reisebüro buchen könnt (Inside Travel, Klaus-Honauer-Str. 1, D-83512 Wasserburg a. Inn, Tel: +49 (0)8071-2781, E-Mail: info@inside-travel.com). Die freundlichen Mitarbeiter von Inside Travel beraten euch gerne telefonisch, buchen euch auch den Flug oder einen anschließenden Urlaubsaufenthalt.

*Weiter Infos könnt ihr auf unserer Website nachlesen oder bei uns direkt erfragen.*

**Yoga-Akademie Münster-Osnabrück**

Brockwiesenstr. 15a 49477 Ibbenbüren Tel: 05451 12800

yoga@ya-mo.de - www.ya-mo.de