

# Intensives Aerial Yoga Retreat

mit Swenja Hillen bei Yoga Vola auf Korfu (Griechenland)

In diesem - auf Korfu bisher einmaligen - Retreat werden wir auf eine intensive Aerial Yoga Reise gehen und Yoga auf eine ganz neue Art erleben - du wirst überrascht sein, wie viel dir das Tuch ermöglicht!

Fliege hoch...

In diesen Aerial Einheiten liegt der Schwerpunkt in unserer Sonnenenergie. Wir werden Elemente des klassischen Hatha Yoga, der Akrobatik, des Pilates und des Partner Yoga in unsere Stunden einfließen lassen.

Alle Übungen werden in Kombination mit einem großen, trapezartigen Tuch, das von der Decke hängt und individuell auf deine Körperhöhe eingestellt wird, praktiziert.

Im Zentrum des Aerial Yoga stehen neben der Verbesserung der Flexibilität und Mobilität sowie der Stärkung des eigenen Körpers und Gleichgewichts, der gemeinsame Spaß und die Freude an der Bewegung. Mit Hilfe der Schwerkraft lassen sich viele Übungen (Asanas) aus dem klassischen, bodenbehafteten Yoga ganz neu erleben und leichter erarbeiten, so dass auch unerfahrene Flieger in den Genuss ihrer wohltuenden Wirkung kommen können. Dein Körper wird von dem Aerial Tuch getragen und wie in einen Kokon eingehüllt, wodurch du ein Gefühl von Leichtigkeit, Schwerelosigkeit und Geborgenheit erfährst. Ein schwingendes in-der-Luft-sein, das sich wie Fliegen anfühlt!

...tauche tief!

Die Mondenergie ist der Schwerpunkt in unseren Aerial Relax Einheiten. Bei dieser Variante hängt das Tuch tief am Boden, so dass der Körper teilweise nur zur Hälfte im Tuch ruht, während der Rest des Körpers in ständigem Bodenkontakt bleibt. Mit langsamen und sanften Bewegungen werden die sonst eher schwer zugänglichen Bänder direkt am Ansatz angesteuert. Dieser neu angeregte Energiefluss löst selbst tief sitzende Verspannungen und energetische Blockaden im Muskel- und Bindegewebe. Gelenke und Wirbelsäule bekommen dadurch einen völlig neuen Bewegungsfreiraum.

Die inneren Organe erhalten dabei eine sanfte Massage und das Nervensystem gleitet in eine Tiefe und erholsame Entspannung. Diese Art des Aerial Yoga beinhaltet keine Umkehrhaltungen und ist eine wunderbare Möglichkeit sich zu erden. Am Ende dieser Woche werdet ihr die Insel mit einer neu gewonnenen Leichtigkeit und tiefen Entspannung verlassen!

## Was kostet das Retreat?

Pro Person 280,00 €

## Was ist im Preis enthalten?

7 Aerial Einheiten mit verschiedenen Themenschwerpunkten.

Während des Retreats steht euch unser Yoga Vola Geodome zur freien Nutzung zur Verfügung.

Eine Reise mit den Tüchern - mit unseren mobilen Aerial Yoga Gestellen habt ihr Gelegenheit für Fotos im Tuch am Strand, auf einem Aussichtspunkt oder in einem Olivenhain.

Das Retreat ist auf eine Teilnehmerzahl von 10 Personen begrenzt und richtet sich an Erwachsene mit oder ohne (Aerial) Yoga Vorkenntnisse.

1 gemeinsames Abendessen und eine Überraschung.

## Was ist nicht im Preis enthalten?

Unterkunft:

Alle TeilnehmerInnen sind für die Buchung ihrer Unterkunft selbst verantwortlich. Hierfür stehen insbesondere einige wenige 2-6 Personen Apartments (größtenteils mit Meerblick) im Palmenhaus direkt auf dem Grundstück zur Verfügung. Diese können nach Absprache für euch reserviert werden.

Wir geben auch gerne Informationen zu weiteren Unterkünften in der Nähe des Ausbildungsortes und/oder stellen den direkten Kontakt zu den Vermietern her.

### Verpflegung:

Die Verpflegung ist im Preis nicht inbegriffen. Es kann jedoch bei Bedarf ein regelmäßiges Frühstück-, Mittag- oder Abendessen dazu gebucht werden. Ein benachbartes Resort (Honigtal Farmland), bietet zu moderaten Preisen organische und regionale Produkte an. Wir bitten dich bei Interesse mit uns Kontakt aufzunehmen. Darüber hinaus gibt es viele nette Restaurants in der Umgebung für jedes Budget.

### Shuttle Service vom Flughafen:

Auf Anfrage reservieren wir euch gerne einen Shuttlebus oder ein privates Taxi vom Flughafen zur Bucht. Die Fahrt dauert etwa 1 Stunde

Wir bitten euch für Anmeldungen und alle weiteren Anfragen unser Kontaktformular zu verwenden. Unser Angebot und unsere Preise umfassen nur die Inhalte des jeweiligen Retreats und die in der Beschreibung genannten Leistungen.

## Wer wird das Retreat leiten?

### Swenja Hillen

ist eine offenerzige, fröhliche, einfühlsame und energetische Yogalehrerin, die es liebt, ihre Leidenschaft mit anderen zu teilen. Sie ist die Gründerin von Yoga Vola, einem Aerial Yoga Studio für Kinder, Erwachsene und ganze Familien. Seit Sommer 2019 befindet sich dieses halbjährlich (von April bis Oktober) auf der griechischen Insel Korfu. Sie ist insbesondere auf Aerial Yoga für Kinder und Thai Yoga Massage spezialisiert. Ihr Unterricht zeichnet sich durch spielerische Leichtigkeit, Freude am Miteinander und besondere Kreativität aus.

„Richtig glücklich bin ich, wenn die Schüler die Stunde entspannt und mit einem Lächeln auf dem Gesicht verlassen.“

Swenja verfügt über eine Ausbildung zur Kinderyogalehrerin (von Yoga Vidya), ist ausgebildete EMYK Entspannungstrainerin (Entspannungstraining mit Yogaelementen nach Dr. Prof. Markus Stück), Aerial Yoga Lehrerin (Sheila Falk), Thai Yoga Masseurin (Tobias Frank) und Thai Masseurin (Pascal Beaumart).

[www.yoga-vola.de](http://www.yoga-vola.de)

## Wo findet das Retreat statt?

Das Aerial Yoga Retreat findet auf einem ruhigen, von Gärten umsäumten Grundstück in der Bucht Agios Georgios auf Korfu, Griechenland statt. Die Insel ist bekannt für atemberaubende Ausblicke, wunderschöne Sonnenuntergänge und verwunschene, uralte Olivenhaine. Trotz des mediterranen Klimas ist Korfu sehr bewachsen und trägt den Ruf der „grünsten der griechischen Inseln“. Die Bucht Agios Georgios ist bei Yogareisenden sehr beliebt aber nicht überlaufen. An ihrem langen Sandstrand findet sich immer ein ruhiges Plätzchen zum Sonnen und Baden.

In unmittelbarer Nähe zum Strand der Bucht (500 m Fussweg) und dennoch abgelegen, befindet sich der Flugplatz und die Spielwiese von Yoga Vola. Zwischen Zitronen-, Orangen-, Feigen- und Olivenbäumen steht mitten im Grünen das Herzstück des Grundstückes - ein speziell für Aerial Einheiten konzipierter gemütlicher Geodome (eine kuppelartige Stahlkonstruktion von ca. 10 m Durchmesser) mit Platz für bis zu 10 Aerial Tücher. Dieser bietet ausreichend Schatten und eine besondere Mobilität der Tücher, die insbesondere bei interaktiven Übungen und Spielen von Vorteil ist.

Aerial Yoga kombiniert Elemente des klassischen Hatha Yoga, der Akrobatik, des Pilates und des Partner Yoga. Alle Übungen (Asanas) werden in Kombination mit einem großen, trapezartigen Tuch, das von der Decke hängt, praktiziert. Auch im Eltern/Kind Aerial Yoga wechseln wir zwischen Elementen der Entspannung und Bewegung. Die Stunden sind dabei geprägt vom spielerischen Erarbeiten einzelner Übungen im Tuch (Asanas), Spielen, Fantasiereisen, Entspannung, gegenseitigen Massagen und viel Zeit für Gemeinsamkeit in Harmonie.