

# Yoga, Wandern und Entspannung

Die natürliche Vielfalt Korfus entdecken  
(4 - 8 Teilnehmer)

„Guten Morgen Sonnenschein“ - unsere täglichen surya namaskar (Sonnengrüße) stimmen uns wohligh auf einen Tag mit frischer Meeresluft und duftenden mediterranen Kräutern ein. Heute geht es vor allem um das eigene Wohlbefinden – und das eine ganze Woche lang.

Wir freuen uns darauf, diese Woche gemeinsam mit euch erleben zu können. Wir werden die Korfiotischen Olivenhaine der Bucht Agios Georgios wandernd entdecken. Meditative Strandspaziergänge genießen und in einer kleinen Gruppe Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen lassen.

Die Morgendlichen Yogaeinheiten werden von Laura vorbereitet. Die Unterrichtsreihe besteht aus Asanas (Körperübungen) des Hatha-Yoga. Hier werden wir nicht nur die einzelnen Übungen nacheinander ausführen, sondern auch gezielter auf einzelne Haltungen eingehen, um diese auf unsere individuellen Körperbedürfnisse anpassen zu können.

Am Abend werden die Yogastunden entspannt und aufregend zu gleich. Neben der meditativen Yin Stunde bereitet Swenja ein besonderes Highlight für euch vor. Arealyoga – die Übungen werden in einem großen trapezartigen Tuch ausgeführt. Unsere Körper werden vom Areal Tuch getragen und wie in einem Konkon eingehüllt, wodurch Leichtigkeit, Geborgenheit und Schwerelosigkeit erfahrbar wird.

## Unser Wochenprogramm

So\*: 8:00 Hatha Yoga (Zeit für Frühstück) Willkommensrunde & kleine Wanderung

Mo\*: 8:00 Hatha Yoga 17:00 Yin & Meditativ

Di\*: 8:00 Hatha Yoga 17:00 Areal Yoga

Mi: lange Wanderung mit Mittagssnack

Do\*: 8:00 Hatha Yoga 17:00 Areal Yoga

Fr\*: 8:00 Hatha Yoga (Zeit für Frühstück) Verabschiedungsrunde

\*Bei Bedarf kann auch gerne schon vorab an den markierten Tagen, rund um die Yogaeinheiten, ThaiYoga Massage/ Klangmassage oder Ölmassagen bei Swenja oder Laura reserviert werden.

Das Retreat richtet sich sowohl an Yoga-Beginner wie Fortgeschrittene, die sich vor allem darauf freuen, gemeinsam in einer kleinen Gruppe die Seele baumeln zu lassen und die wunderschöne Insel Korfu näher zu entdecken.

## Was kostet das Retreat?

Normalpreis: 340,00 €

## Was ist im Preis enthalten?

Das Wochenprogramm (5x Hatha Yoga, 1x Yin Yoga, 2x Areal Yoga, 2 Wanderungen)

1 gemeinsames Mittagessen

1 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.

Massage:

Die Sessions sind zwischen 30 und 90 Minuten buchbar. Je nach Dauer variiert der Preis zwischen 30,00 € und 90,00 €.

## Wer wird das Retreat leiten?

In diesem Retreat wird hauptsächlich Laura an eurer Seite stehen:

Laura Schiemann (deutsch, englisch, niederländisch) Vor ca. 2 Jahren, nach ihrem abgeschlossenen Studium im nachhaltigen Tourismus, strandete sie auf der grünen Insel Korfu. Hier unterrichtet sie Yoga, bietet Massagen an, organisiert Urlaubsreisen und ist als Fotografin tätig. Laura ist eine welt-offene, herzliche und entspannte Person, die gerne ein offenes Ohr für ihre Mitmenschen hat. Ihr Interesse an Yoga und Entspannung weckte ein Achtsamkeitskurs vor 11 Jahren:

„Ich bin froh, dass ich diese Erfahrung in so jungen Jahren machen durfte, so hatte ich stets ein Werkzeug an der Hand, welches mir in stressigen Lebensphasen helfen konnte. Jetzt ist es sehr wertvoll für mich dieses erlernte Wissen zu teilen und so gemeinsam Inspirationen setzen zu können.“

Sie absolvierte verschiedene Yoga- und Massagetrainings, wie ein Yogateacher Training basierend auf Iyengar Yoga in Indien (Kashmir Shiavism School of Yoga), Klangmassage Ausbildungen mit Fokus auf Klangschalen und Massageworkshops mit Schwerpunkt auf Thai Yoga Massage (Krishnataki – Sunshinehouse).

& die liebe Swenja begleitet uns an zwei Tagen:

Swenja Hillen (deutsch) ist eine offenherzige, fröhliche, einfühlsame und energetische Yogalehrerin, die es liebt, ihre Leidenschaft mit anderen zu teilen. Ihr Unterricht zeichnet sich durch spielerische Leichtigkeit, Freude am Miteinander und besonderer Kreativität aus.

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

Swenja ist seit 1994 ausgebildete Goldschmiedin und Inhaberin von Uniqueart in Oldenburg. Kinderyogalehrerin - Yoga Vidya- EMYK Entspannungstrainerin mit Yogaelementen nach Prof. Dr. Markus Stück. Aerial Yoga Lehrerin bei Sheila Falk, Thai Yoga Masseurin bei Tobias Frank und Thai Masseurin bei Pascal Beaumart

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

## Wo findet das Retreat statt?

Das Retreat findet auf einem ruhigen, von Gärten umsäumten Grundstück in der Bucht Agios Georgios, auf Korfu in 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 (500m Fußweg) und dennoch abgelegen, befindet sich der Ruheort und die Spielwiese des Retreats.

Der Erholungsort von Yoga Vola bietet nicht nur für die Areal Stunden einen geschützten Rahmen, auch die geerdeten Übungen wirken zwischen Zitronen-, Orangen, Feigen- und Olivenbäumen besonders beruhigend und harmonisierend.