



Helga Segatz, geb. 1960
Atemtherapeutin,

- Ausbildung bei Herta Richter und Irmela Halstenbach.
- Seit 1989 Einzel- und Gruppenarbeit im In- und Ausland
- Seit 1994 Unterricht und Fortbildung für Atempädagogen.
- Autorin „Einfach atmen“ Rowohlt 2018

www.atemmassage.de



Gabi Kreusch, geb. 1960
Yogalehrerin

- Ausbildung im Yoga Forum München
- Seit 2006 Einzel- und Gruppenunterricht
- Coach
- Thai-Yoga-Masseurin

www.gabi-kreusch-yoga.de



Das **Aphrodite Beach Hotel** liegt abgelegen an einem der saubersten Strände Zyperns. Es gibt dort 74 komfortable Zimmer (alle mit Du/WC), Balkon oder Terrasse die meisten davon mit seitlichem Blick aufs Meer.

Buchung bitte über **Reiseveranstalter Inside Travel** in Wasserburg Tel. 08071-2781
www.inside-travel.com

Bei **Fragen zum Kurs** beraten wir Sie gerne

Helga Segatz 089 / 793 49 15
Email: info@atemmassage.de

Gabi Kreusch 089 / 745 29 725
Email: gabi.kreusch@web.de



Atmen und Yoga

Ferienkurs auf Zypern

29.05. - 05.06.2021

Helga Segatz

www.atemmassage.de

und Gabi Kreusch

www.gabi-kreusch-yoga.de

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.



Sich im Atem zu erfahren, bedeutet:

Mit allen Sinnen bei sich einkehren und sich in der Tiefe berühren zu lassen. Augenblicke genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint und zu erleben, wie es ist, ganz bei sich zu sein. Dabei helfen sanft angeleitete Bewegungsübungen im Liegen und Sitzen, das Tönen von Vokalen und Konsonanten. Erfahren Sie, wie es ist, sich ganz vom Alltagsgeschehen loszulösen, sich zu entschleunigen, Fehlspannungen im Körper aufzulösen und zu erfahren, wie innere Unruhe einer Gelassenheit weicht.

Wer sich dem Atem anvertraut und sich ihm überlässt, der öffnet den Zugang zu einer anderen Wahrnehmungs-, und Empfindungsebene. Er öffnet ein Tor zu seiner inneren Welt.



Sich mit Yoga zu erfahren, bedeutet:

Auf eine Entdeckungsreise zur ganz persönlichen Natur gehen. Das bedeutet auch, die eigene Atmung und wie sie von der Körperhaltung, den Gedanken und Gefühlen beeinflusst wird, entdecken.

Durch achtsames und wohlwollendes Beobachten in den Yogaübungen (Asanas) erkennen, wo Muskeln verspannt sind, Gelenke zu viel Last haben und Blutgefäße unter Druck sind. Hier beginnen Veränderungen, wie Bewegungen anders ausgeführt werden können, dass sie leichter, geschmeidiger und zarter gelingen und auf diese Weise eine freiere Atmung ermöglichen.

Jeder neue Augenblick gibt im Yoga dazu die Möglichkeit, beruhigt und erfrischt gleichermaßen und verhilft zu einer gut gelingenden Beziehung zu sich selbst.

*Mit allen Sinnen
genießen, entspannen
und Kraft auftanken*



Tagesablauf:

- „Sitzen in Stille“ für die FrühaufsteherInnen
- Gemeinsames Frühstück
- Abwechselnd Atmen und Yoga vormittags 2,5 Stunden
- Abwechselnd Atmen und Yoga vor dem Abendessen 1,5 Stunden



Termin: Samstag, den 29.05. bis 05.06.21

Wochenpreis: € 895,00

incl. Kursgebühr und Unterkunft im DZ (Zweierbelegung) pro Person
Frühbucherrabatt 3% bis zum 31.01.2021

Im Wochenpreis enthalten:

- 7 Übernachtungen mit Halbpension im ½ Doppelzimmer
- Angeleitetes Atmen und Yoga an 5 Tagen mit Helga Segatz oder Gabi Kreuzsch
- Sammeltransfer von und nach Larnaca

Aufpreise: (je Woche)

Doppelzimmer als Einzelzimmer € 145,00
Begleitperson im DZ mit Tn. € 495,00

Eine Urlaubsverlängerung vor oder nach dem Kurs mit oder ohne Programm ist auf Anfrage beim Reiseveranstalter möglich.