



Yoga Retreat auf Kreta

Sa 24.Mai – Sa 31. Mai 2025

A scenic photograph of a coastal landscape in Crete. In the foreground, there are jagged, grey limestone rocks. To the left, a palm tree's fronds are visible. The middle ground shows a clear, deep blue sea meeting a bright blue sky with a few white clouds. In the background, there are rolling hills and mountains under a clear sky.

„Kiss your
Stress Goodbye“

Yoga-Bliss Retreat auf Kreta
mit Gauranga Florian Heinzmann
und Shakti & Maheshwara Lehner



Yoga Retreat auf Kreta Sa 24.05 – Sa 31.05. 2024

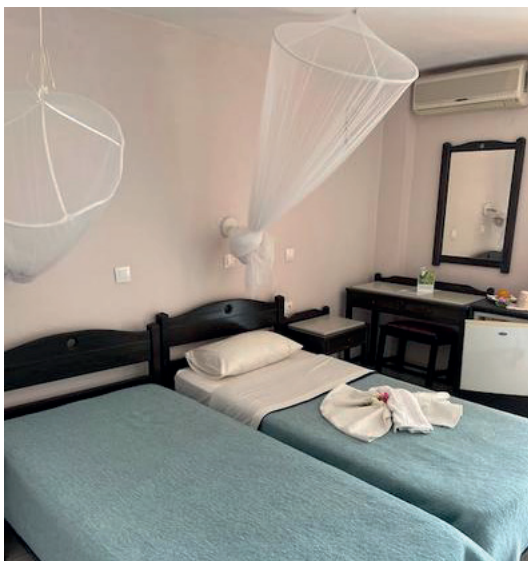
mit Gauranga Florian Heinzmann und
Shakti & Maheshwara Lehner

Die ultimative Slow-Down-Woche. Freue Dich auf 1-2 Yogastunden täglich (Yin Yoga, Mantra-Yogastunden, Yoga für den Rücken, sanfte Flows und klassische Asanas) und Meditationen sowie Ausflüge und Wanderungen in die herrlichen Buchten der Umgebung. Eine Woche rund ums Runterkommen, Abschalten und Genießen – in traumhafter Umgebung direkt am Meer. Besser erholen geht nicht! Alle Angebote sind optional und du nimmst dir dafür soviel Zeit, wie dir neben Schwimmen, Lesen, Plaudern und Faulenzen gut tut. Die Verköstigung vor Ort und auf Ausflügen ist alkoholfrei und vegetarisch/vegan.

Unterkunft

Die sagenumwobene griechische Insel Kreta, die Geburtsstädte von Zeus, gilt seit der Antike als Ort mythischer Kraft. Wenn die Wellen des Libyschen Meeres die kretischen Gestade küssen, treffen sich hier die Kontinente Europa und Afrika. In unmittelbarer Umgebung dieser ruhigen Bucht liegt das Zentrum Philoxenia, eingebettet in der imposanten Landschaft der kretischen Südküste. Was einst ein absoluter Geheimtipp unter RucksacktouristenInnen war, ist heute ein Inselparadies für Individualisten und Naturliebhaber, welche die ursprüngliche Seele Kretas hautnah erleben möchten.

Duffende Wildkräuter, wunderschöne Buchten, malerische Schluchten, kleine Dörfer und 300 Sonnentage im Jahr schaffen zudem die ideale Basis für tiefgreifende Erfahrungen, die das Leben prägen. Zudem genießen Besucher eine herzliche und behagliche Atmosphäre, wie man sie sonst nur bei Freunden und Bekannten findet.



Das Hotel befindet sich etwas abseits vom Zentrum Philoxenia im malerischen Plakias (ca. 40 km südlich von Rethymnon) an der weiten Souda-Bucht. Plakias ist als Bade-paradies für sein türkisfarbenes Wasser, seine herrlichen Strände und seine ruhige Lage bekannt ist. Die idyllische Region ist geprägt von tiefen Schluchten, faszinierenden Berglandschaften, ursprünglichen Bergdörfern und einer guten Infrastruktur. In nur kurzer Entfernung finden sich typisch kretische Tavernen, kleine Cafés und entzückende Geschäfte.

Das zwischen Palmen und vielen Pflanzen schön eingewachsene Hotel Souda Mare besticht durch seinen familiären Charakter und die herrliche ruhige Lage direkt am Meer. In dem einfachen, landestypischen Hotel stehen 17 Gästezimmer mit eigenem Bad und WC sowie Balkon oder Terrasse zur Verfügung. Alle Zimmer sind mit Dusche und WC ausgestattet und verfügen über Meerblick, Loggia oder Balkon (Klimaanlage ist vor Ort zubuchbar). Die Zimmer im 1. Stock bieten einen grandiosen Panoramablick. Eine idyllische Badebucht mit zwei Tavernen, wenige Minuten zu Fuß entfernt, lädt mit kristallklarem Wasser und feinem Kiesel-/Sandstrand zum Baden und Sonnen ein.

Im Zentrum Philoxenia auf Kreta, wird dieses Jahr das W-LAN ausgebaut, sodass man dann untertags von allen Zimmern und im Seminarraum W-LAN Empfang hat (in der Nacht wird es komplett abgeschaltet).

Da auf Kreta allgemein das Netz noch nicht so ausgebaut ist, wie bei uns, kommt es immer mal wieder zu Schwankungen und der Empfang ist dann für 10-30 Minuten weg (kann passieren – muss aber nicht).



Verpflegung

Das Frühstück wird in der Morgensonne auf der Hotelterrasse eingenommen. Selbstgemachte Marmeladen und Aufstriche, frisch gepresster Orangensaft und viele regionale Spezialitäten sind Bestandteil unseres reichhaltigen Morgenbuffet.

Für das Abendessen zaubern unsere Köche eine Vielfalt an köstlichen vegetarischen, mediterranen Spezialitäten. Das Essen wird gemeinschaftlich an einem großen Tisch auf der Terrasse eingenommen. Es gibt 5x ein mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes), mediterranes Abendessen im Hotel (1x Willkommensessen bei Ankunft am Anreisetag, 3x Abendessen im Hotel, 1x Abendessen in griechischer Taverne). Mittagssnacks, Kaffeespezialitäten, eine Vielfalt an landestypischen Getränken, Kuchen etc. sind auf Bestellung erhältlich.



Behandlungen

Zur Unterstützung von Entspannung und Regeneration bietet das Philoxenia Team bei Bedarf zusätzlich professionelle Massagen und Behandlungen an. Diese finden in der sehr geschützten und entspannenden Atmosphäre einer direkt neben dem Hotel stehenden Behandlungsjurte statt.

An- und Abreise

Die An-/Abreise erfolgt am Samstag. Dein Flieger sollte zwischen 10-22 Uhr am An-
kunftstag landen bzw. am Abreisetag starten. Der Flughafen-Transfer zum Hotel ist in
diesem Zeitraum im Reisepreis inbegriffen. Du bist zu jeder Zeit herzlich willkommen,
auch wenn du erst am Sonntag oder Montag anreisen kannst. Möchtest du früher
an- oder abreisen kannst du vor oder nach dem Retreat eine Verlängerungswoche im
Hotel mit offenem Hausprogramm dazubuchen.

Die zusätzliche Buchung von einzelnen Nächten im Hotel Souda Mare ist nicht möglich.

Zielflughafen: Heraklion (HER) Flughafentransfer: Heraklion, ca. 1,5 – 2 Stunden

Direktflüge gibt es von folgenden Abflughäfen: Düsseldorf, Köln, Berlin, Hannover, Er-
furt, Leipzig, Frankfurt, Hamburg, München, Stuttgart, Nürnberg, Baden-Baden, Wien,
Basel, Zürich, Genf

Flüge vermittelt Inside Travel zum aktuellen Tagespreis. Sende eine E-Mail an
info @inside-travel.com senden oder anrufen unter 08071 2781.

Preis

1/2 Doppelzimmer: 1075 € (Anteil Yogazentrum: 450 € / Anteil Inside Travel 625 €)

Einzelzimmer (Alleinbelegung DZ): 1225 € (Anteil Yogazentrum: 450 € / Anteil Inside
Travel 775 €)

Zuschlag für Zimmer im 1.Stock mit Meerblick: 42 €

Preise beinhalten Unterkunft & Verpflegung und alle Workshops, Yogastunden & Meditationen. Außerdem inbegriffen sind die Transfers vom Flughafen zum Hotel und zurück, jeweils Samstag. Flüge und weitere Transfers vor Ort oder zusätzliche Ausflugs-Kosten wie Restaurant-Besuche sind nicht inklusive.

Reiseleitung und -Gruppe

Auf dieser Reise begleiten dich Gauranga Florian Heinzmann und Shakti & Maheshwara Lehner. Die Gruppe setzt sich zusammen aus TeilnehmerInnen von Unity Training und Yoga Vidya Speyer.

Kosten-Bezuschussung

Die Reise beinhaltet einen durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention anerkannten Kurs "Kiss your stress goodbye – mit Hatha Yoga entspannen". Du erhältst eine Teilnahmebescheinigung zur Erstattung eines Teils der Seminarkosten durch deine Krankenkasse. Kurs-ID bei der ZPP: KU-ST-HZEKQJ. Bitte erkundige dich unter Angabe der Kurs-ID nach den Konditionen bei deiner gesetzlichen Krankenkasse.

Programm

Damit jedes Retreat zum bestmöglichen Aufenthalt für alle wird, behalten wir uns vor, den genauen Ablauf bei Bedarf auf sich spontan ergebende Möglichkeiten vor Ort, die Witterung oder andere Bedingungen anzupassen. In den Yogastunden erwartet Dich ein Gesamtkunstwerk, das jedes Jahr anders und immer so gestaltet wird, dass sich jede/r so wohl wie möglich fühlt. Mal sanft, mal bewegt, mal meditativ, mal dynamisch, gespickt mit Inspiration, Mantras und Musik - von Rücken-Yoga, Yin-Yoga bis Ashtanga-, Hormon-Yoga und Gentle Flow ist alles dabei. Und - bei uns ist Savasana immer eine Option ;).

Alle Programmpunkte sind optional und Du nimmst daran soviel oder wenig teil, wie Dir gut tut.

Infos für dich:

- Im Yogaraum mit neuem Holzboden bitte ausschl. geschlossene Trinkbehälter nutzen - bring Dir bitte einen mit. Es gibt Trinkwasser zum abfüllen.
- Es stehen ausreichend Yoga-Matten, Meditationskissen, Klötze und on top auch ein paar Gurte zur Verfügung.
- Optional gibt es die Möglichkeit jeden Morgen für den frühen Nachmittag einen Salat zu bestellen (nicht inkl.)
- Wir werden ca. zwei mal auswärts essen gehen, bitte plane dafür ein Budget ein. Genauso für die Ausflüge, wenn Du gerne teilnehmen möchtest - s.u.
- Für mitreisende Kinder stellt das Hotel auch vor dem Brunch einen Snack bereit.

Liebevolle Erinnerung

- Morgens vor der Meditation bleiben wir in der Stille - Lächeln, umarmen... oder einfach ganz bei Dir bleiben - alles ist willkommen.
- Im Hotel, auch zu den Essenszeiten, bleiben wir alkoholfrei (Abschiedsparty ausgenommen ;). So haben wir einen Ort, an dem, wer möchte, diese Woche komplett detoxen kann, ohne verführt zu werden. Tavernen gibt es ausreichend in Fußreichweite, für alle, die sich abends auf ein Gläschen freuen.
- Du bist RaucherIn? Kein Problem. Bitte frag uns vor Ort einfach nach dem Raucher-Bereich des Hotels.

Samstag - Tag 1: Anreisetag, Abholung vom Flughafen inkl.

16:30 h Yogastunde für alle die schon da sind

19:00 h Abendessen

20:30 h Begrüßung, kurze Ankommens-Runde & Good Night

Sonntag - Tag 2: (Anreise möglich, Abholung Flughafen auf eigene Kosten)

- vor der Morgen-Meditation jeweils Schweigezeit
- 07:00 h Meditation & More, im Anschluss Coffee&Tea
- 08:30 h Yogastunde
- 10:00 h Brunch/freie Zeit
- 14:30 h täglich optional buchbarer Mittags-Snack/Salat/Kaffee&Kuchen
- 16:30 h Yogastunde
- 19:00 h Abendessen
- 20:30 h Abendprogramm (Kirtan, Spiele, Überraschung)

Montag - Tag 3:

- 07:00 h Meditation & More, im Anschluss Coffee&Tea
- 08:30 h Yogastunde
- 10:15 h Brunch/freie Zeit
- 16:00 h Yogastunde
- 19:00 h Abendessen
- 20:30 h Abendprogramm (Kirtan, Spiele, Überraschung)

Dienstag - Tag 4:

- 07:00 h Meditation & More, im Anschluss Coffee&Tea
- 08:30 h Yogastunde
- 10:00 h Brunch/freie Zeit
- 14:00 h Ausflug zur schönen Bucht, frühes Abendessen am Strand, Abend-Spaziergang (ca. 1-1,5 h) zum Kapellenberg mit Sonnenuntergangsmeditation & Kirtan (Kosten ca. 20 € Transfer zzgl. Abendessen), Rückkehr zum Hotel gegen 21 h

Mittwoch - Tag 5:

07:00 h Meditation & More, im Anschluss Coffee&Tea
08:30 h Yogastunde
10:15 h Brunch/freie Zeit
16:00 h Yogastunde
19:00 h Abendessen
20:30 h Abendprogramm (Kirtan, Spiele, Überraschung)

Donnerstag - Tag 6:

07:00 h Meditation & More, im Anschluss Coffee&Tea
08:30 h Yogastunde
10:00 h Brunch/freie Zeit
14:00 h optional: Ausflug vorrauss. nach Rethymnon - 1,5-stündige einfache Wanderung durch die wunderschöne grüne Myli-Schlucht, Stadtbummel, Besichtigungen, gemeinsames Abendessen in einer Taverne (Kosten ca. 50 € zzgl. Abendessen) Rückkehr zum Hotel gegen 20:30 h

Freitag - Tag 7:

07:00 h Meditation & More, im Anschluss Coffee&Tea
08:30 h Yogastunde
10:00 h Brunch/freie Zeit
16:30 h Yogastunde
19:00 h Abendessen
20:30 h Bunter Abend, Abschiedsparty

Samstag - Tag 8:

Abreisetag, ggf. Frühstück und Transfer zum Flughafen

Wir freuen uns auf Dich! Shakti, Maheshwara und Florian



Florian Gauranga Heinzmann M.A.



6 Jahre langes Studium der Achtsamkeit als hinduistischer Mönch in diversen Klöstern in Indien und Europa. Langjährige Meditationspraxis von insgesamt mehr als 12.500 Stunden. Jetzt selbstständiger Stressmanagement-Trainer (GKM), Yogalehrer (BDYMitglied) mit Krankenkassen-Zertifizierung und Meditationslehrer. Leitet Ausbildungen zur/m YogalehrerIn (yoga alliance), Meditationslehrer und Stressmanagement-Trainer in der eigenen Ausbildungs-Akademie in Köln. Florian gestaltet Yoga meditativ - er verbindet Asanas sowie Atemübungen mit Meditationspraxis und lässt gerne die Philosophie des Yoga in seine Stunden einfließen. Gemeinsam mit Nicole Roewers Autor des Buches „Sixpack im Kopf“ und Florian hat mehrere Meditations-CDs produziert. (www.unity-training.de)

Shakti Simone Lehner



Dipl.-Biologin, Heilpraktikerin & Ayurveda-Therapeutin, Yogalehrerin (BYV), Yoga Acharya (BYV, ISYVC), Wissenschaftliche Yogalehrerin (Steinbeis Hochschule), Yin Yogalehrerin mit Ausbildung bei Paul Grilley USA (Teacher Level 2, 5 & 6), Hormonyogatherapeutin, Meditationslehrerin (BYV), MBSR-Lehrerin, Erfahrung als Yogalehrerausbilderin (YV Speyer, ISYVC Indien, SYVP Indien).

Die Nähe zu den Teilnehmern in den Yogastunden lassen ihren Unterricht zu einer intensiven Praxis-Erfahrung werden, zu einer Art Retreat, in der jede und jeder der Teilnehmer auf seine oder ihre ganz eigene Art die Tiefe und Schönheit der Yoga Praxis entdecken und erleben kann. Sie betreibt mit ihrem Mann Maheshwara Manfred Lehner das Yogastudio Yoga is You in Speyer.

Maheshwara Manfred Lehner



Dipl.-Biologe, Physiotherapeut, Yoga Acharya (BYV, ISYVC) und Yin Yogalehrer mit Ausbildung bei Paul Grilley USA (Teacher Level 1, 2, 5 & 6), Meditationskursleiter (BYVG), Erfahrung als Yogalehrerausbilder (YV Speyer, ISYVC Indien, SYVP Indien). Maheshwaras Leidenschaft ist, Hatha Yoga spannend, lebendig, praxisorientiert und mit viel Humor weiter zu geben. Mit vielen Jahren Lehrerfahrung zählt er zu den „alten Hasen“ und ist einer der anerkanntesten Yin Yoga & Anatomie Lehrer im deutschsprachigen Raum.



ANMELDUNG 24. – 31. MAI 2025

YOGA-URLAUB AUF KRETA

Mit Shakti & Maheshwara Lehner und Gauranga Florian Heinzmann

Für die Reiseanmeldung fülle **bitte beide Formulare** Unity Training & Inside Travel aus. Der Preis auf dem Unity Training -Formular beinhaltet alle Workshops, Yogastunden, Meditation und sonstige Aktivitäten. Der Preis auf dem Inside-Travel-Formular beinhaltet Unterkunft & Halbpension (Frühstück/Abendessen) und den Transfer zwischen Flughafen und Unterkunft am ausgeschriebenen An- und Abreisetag. Flüge sind nicht inklusive.

Name: _____

Adresse: _____

Tel.: tagsüber/privat _____ mobil _____

Email: _____ Geb.Datum: _____

bisherige Yogaerfahrung: _____

Wie auf die Reise aufmerksam geworden: _____

Medikamente, Allergien, gesundheitl. Beschwerden, besondere Anliegen: _____

Zimmer

Die Zimmer befinden sich in Appartements mit 1 Doppel- und einem Einzelzimmer, gemeinsamer Dusche/WC für 2-3 Personen, Terrasse oder Balkon, i.d.R. mit kleiner Wohnküche & Kühlschrank. Gerne kannst du ein halbes Doppelzimmer buchen, das im Fall keiner entsprechenden Gegenbuchung, nachträglich als Einzelzimmer in Rechnung gestellt wird. Wir bemühen uns um eine*n geschlechtsgleiche Zimmerpartner*in für dich.

Reiserücktrittsversicherung & Flüge

Bitte erkundige dich bei Bedarf nach einer Reiserücktrittsversicherung. Für Buchungen von Flügen oder Reiserücktrittsversicherungen steht Lückertz Reisen in Münster als unser langjähriger Reisepartner gerne zur Verfügung: Ansprechpartner Herr Leusder (Urlaub@lueckertz.de) oder Herr Grabbe (R.Grabbe@Reiseart.de) Tel: 0251 4815 146 oder 0251 4815 0.

Auch Inside-Travel vermittelt Flüge zum Retreat.

Bei Buchung einer Reiserücktrittsversicherung achte darauf, dass der gesamte Reisepreis versichert ist.

Zahlung

Gesamtpreis ab 1075 € je nach Zimmerkategorie (siehe Inside-Travel-Formular).

Hiermit melde ich mich verbindlich an und überweise die

Seminar- & Reiseveranstaltungs-Gebühr von 450 Euro innerhalb der nächsten 14 Tage auf das Konto von Unity Training

(Kinder bis zum 9. Lebensjahr zahlen 50 €, Kinder von 10 - 16 Jahre 190 €)

Sparkasse Köln Bonn

IBAN: DE39370501981931603490

BIC-/SWIFT-Code: COLSDE33XXX

Den Restbetrag für Übernachtung und Verpflegung überweise bitte nach Rückbestätigung an Inside Travel - siehe Inside-Travel-Formular.

Stornobedingungen

Bei Stornierung der Reise bis 2 Monate vor Reisebeginn werden 25%, bis 4 Wochen vorher 50%, zu jedem späteren Zeitpunkt der gesamte Reisepreis als Stornierungsgebühr einbehalten.

Datenschutzerklärung

Wir erheben personenbezogene Daten von dir zur Abwicklung der von dir ausgewählten Angebote und Dienste.

Des weiteren freuen wir uns hier über dein **Einverständnis:**

Ich möchte gern den Newsletter von Unity Training bekommen.

I.d.R. spätestens nach der Reise von den Teilnehmern gewünscht, daher hier schon vorab:

Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, sowie Adresse, Email und Telefonnummer in Form einer Teilnehmerliste an alle Teilnehmer der Reise versendet werden dürfen. Selbstverständlich gehen wir davon aus, dass alle diese Liste vertraulich und nur für private Zwecke verwenden.

Anmeldeformular bitte nicht faxen, sondern ausgefüllt und unterschrieben per Email oder Post. Ich habe alle Reiseinfos mit Hinweisen und Bedingungen gelesen und zur Kenntnis genommen.

Datum: _____ Unterschrift: _____



Ebertplatz 9 • 50668 Köln •
www.unity-training.de •
info@unity-training.de •
0221-99558126

In Kooperation mit:

Yoga is You
Shakti Simone Lehner
St.-German-Str. 1 67346
Speyer
06232 - 670 557
info@yogaisyou.de



REISEANMELDUNG zum Ferienseminar mit Gauranga Florian Heinzmann und Shakti & Maheshwara Lehner

Bitte vollständig ausgefüllt zusenden an INSIDE TRAVEL, Klaus-Honauer-Str. 1, D-83512 Wasserburg a.Inn,
oder per Mail an info@inside-travel.com / Tel: 0049 (0)8071 - 2781, Fax: - 5824

Unter Anerkennung der beiliegenden Reisebedingungen melde ich mich hiermit zum Ferienseminar
» **Yoga-Bliss Retreat "Kiss your Stress Goodbye"** « vom **24.05. – 31.05.2025**
im **Zentrum Philoxenia** auf **Kreta** verbindlich an:

Vorname: _____ Geb.-Datum: _____
Nachname: _____ Tel.-Nr.: _____
Straße: _____ Handy-Nr.: _____
PLZ-Ort: _____ E-Mail: _____

Preise für Unterkunft mit täglichem Frühstück & 5x vegetarisches Abendessen, kostenloser Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3x samstags zu fixen Zeiten):

- | | |
|---|----------|
| <input type="checkbox"/> Doppelzimmer mit Dusche/WC/Balkon od. Terrasse | € 625,00 |
| <input type="checkbox"/> Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (= EZ-Zuschlag) | € 150,00 |
| <input type="checkbox"/> Zuschlag für Zimmer im 1.Stock mit Meerblick | € 42,00 |

Zimmerwunsch: _____ DZ/App. zusammen mit: _____

Verlängerungswoche davor im Zentrum Philoxenia inkl. Frühstück & 5x Abendessen, offenes Meditativ- & Yoga- & Wanderprogramm (Bitte Sonderprospekt anfordern oder unter www.inside.travel.com) zum Preis:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> € 610,00 im DZ | <input type="checkbox"/> EZ-Zuschlag: € 150,00 |
| <input type="checkbox"/> Ich wünsche meinen Zusatzaufenthalt vom _____ bis _____ (nur wochenweise buchbar) | |

Flugorganisation:

- Ich wünsche ein Flugangebot von _____ vom _____ bis _____

Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reise-Abbruch & Rückreise-Schutz

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich wünsche den Abschluss der RRK-Versicherung
(Prämienhöhe richtet sich nach dem Gesamtreisepreis) | (= € 42 bei einem Reisepreis bis € 800,00
(= € 53 bei einem Reisepreis bis € 1000,00) |
|---|--|

Nach Buchungseingang erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung und Rechnung. Die Anzahlung in Höhe von 20% zzgl. ggf. Flugkosten & Versicherung (sofort) und die Restzahlung (28 Tage vor Reiseantritt) darf von folgendem Konto abgebucht werden:

IBAN-Nr.: _____ BIC-Code: _____

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____

Bei Buchung bis zum 31.01.2025 gewähren wir 3% Frühbucherrabatt !!

Sie finden uns auch im Internet unter www.inside-travel.com

Alle unsere Aus- und Weiterbildungen

Yogalehrer-Ausbildung

Die Schönheit des Yogaweges mit dem Herzen beschreiten

Erfahre alle 6 traditionellen Yogawege und erlebe die Weisheiten der Yogaphilosophie. Eine transformierende und bereichernde Reise. 350 oder 650 UE, als monatliche Wochenend-Ausbildung oder wöchentlich möglich.

Yogatherapie-Ausbildung

Mit Yoga Menschen in ihrer Heilung unterstützen

Unser Team von Ärzten, Therapeuten und Dozenten vermittelt dir ein umfassendes Bild davon, wie du Yoga therapeutisch anwenden kannst. 272 UE

Stressmanagement-Trainer-Ausbildung

In dieser Kompaktausbildung lernst du, wie du Menschen helfen kannst, besser mit Stress umzugehen und gelassener und gesünder zu arbeiten und zu leben. Du bekommst unser komplettes Kurskonzept. Für Gruppen- oder Einzelpersonen buchbar. 5 Tage Kompaktausbildung

MeditationskursleiterIn „Sixpack im Kopf“

Lerne, wie du deine TeilnehmerInnen Schritt für Schritt durch einen Meditationskurs führst und sie sicher und souverän mit der Kraft der Meditation vertraut machst. Du bekommst ein komplettes Kurskonzept. 5 Tage Kompaktausbildung

Yoga-Philosophie-Ausbildung

Die Weisheit der Yogaphilosophie verständlich und lebensnah erklärt, in großem Umfang und in aller Tiefe.

Erlebe, wie diese alten Weisheiten dein Leben transformieren können! Online-Ausbildung in 6 Modulen, insg. 30 Lektionen

AchtsamkeitstrainerInnen-Ausbildung

Geh den Weg des Buddha und lerne, wie du die heilsamen Weisheiten der buddhistischen Achtsamkeits- und Meditationspraxis an andere Menschen weitergeben kannst. 5 Tage Kompaktausbildung

MeditationslehrerInnen Ausbildung

MeditationskursleiterInnen Ausbildung, Yoga Philosophie, AchtsamkeitstrainerInnen Ausbildung. Den Titel MeditationslehrerIn UT (140 UE) darfst du führen, wenn du alle 3 unserer Meditations-/Achtsamkeits Ausbildungen erfolgreich abgeschlossen hast.

Kinderyoga - Ausbildung

Lerne, wie du Kindern ab 3 Jahren bis zu Jugendlichen auf spielerische und altersgerechte Art mit der Kraft des Yoga vertraut machst. 5 bzw. 6 Tage Kompaktausbildung

Yin-Yoga-Ausbildung

Führe deine TeilnehmerInnen in tiefe Entspannungszustände und helfe ihnen, körperlichen und mentalen Stress loszulassen, den Körper heilsam zu dehnen und beweglicher zu machen. 5 Tage Kompaktausbildung

Restorative-Weiterbildung

Lerne, wie du deine TeilnehmerInnen in einen tiefen Entspannungszustand bringen kannst, indem sich das zentrale Nervensystem vollständig erholen kann. 2 Tage Kompaktausbildung

Senioren-und Rückenyoga-Weiterbildung

Helfe Menschen, durch die Kraft des Yoga wieder beweglicher zu werden und sich sehr viel besser zu fühlen. 2,5 Tage Kompaktausbildung

EnergietrainerInnen-Ausbildung

In dieser Ausbildung lernst du 5 geheime Energiemuskeln kennen und erfährst, wie du sie bei dir selbst und anderen trainieren kannst. Inkl. Kurskonzept für ein 2-tägiges Energietraining in Unternehmen. 5 Tage Kompaktausbildung

Glückstrainer für Grundschul Kinder

Je früher, desto besser: helfe Kindern im Grundschulalter, wie sie sich selbstwirksam in gute Zustände bringen und Körper und Geist dadurch stärken. 5 Tage Kompaktausbildung



unity training



Ebertplatz 9
50668 Köln
www.unity-training.de
info@unity-training.de
0221-99558126

