

Ferienkurs auf Korfu

Yoga & Meditation

Pranayama – Mudra – Tandava

Datum: 21. – 28. Sept. 2024

Kursleiter: Shantam E. Fuchs

Kosten: Fr. 1180.- *)
(inkl. Halbpension im DZ)



Akrotiri Café

zum Kurs

Tandava ist eine alte tantrische Bewegungsmeditation aus dem Kaschmirischen Yoga. Von aussen betrachtet wirkt sie ganz einfach, doch ist sie tatsächlich sehr anspruchsvoll, weil sie streng genommen die Ruhe des Geistes voraussetzt. Deshalb praktizieren wir in diesem Kurs auch viel Mudra und Pranayama, beides Übungen die besonders hilfreich sind als Vorbereitung auf die Meditation. Tandava werden wir so viel wie möglich auch im Freien üben.

Ort und Unterkunft

Die Insel Korfu liegt im ionischen Meer und gehört dank dem ausgeglichenen Klima zu den wohlhabendsten Regionen Griechenlands. Ende September dürfen wir hier noch sommerlich warmes Wetter erwarten und das klare, warme Meerwasser geniessen.

Das Kurszentrum *Mythos Corfu* (www.mythos-corfu.de) liegt an ruhiger Lage am Rande der Siedlung Arillas, im Nordwesten der grünen Insel. Der Strand, Tavernen und kleine Läden befinden sich nur wenige Gehminuten davon entfernt. Unsere Unterkunft, die Hoys-Apartments, sind ganz nah beim Akrotiri-Café (www.akrotiri-cafe.com/de), das eine einmalige Aussicht bietet. Hier befindet sich unser Gruppenraum und auf der Terrasse erwartet uns nach dem Yoga ein reichhaltiges Frückstücksbuffet. Zum vegetarischen Abendessen machen wir einen kleinen Spaziergang ins Kurszentrum hinunter. Natürlich kannst du dich dort auch tagsüber auf einer Liege am schönen Pool aufhalten und dir von der Gästebibliothek ein Buch ausleihen.

Anreise

In nur zwei Stunden fliegt man von der Schweiz nach Korfu. Am Samstag bietet das Kurszentrum einen gratis Shuttle-Service vom und zum 40 km entfernten Flughafen. Die Fahrt dauert etwa eine Stunde.

Anmeldung

Möglichst bald, **spätestens bis zum 31. Aug.** an:
Shantam E. Fuchs, Auf der Wacht 4, 4104 Oberwil

Tel. 061 401 34 78
e-mail: info@purusha.ch

*) Bei verbindlicher Anmeldung bis zum 31. Mai gibt es einen Frühbuch-Rabatt von 50 Franken.