

be better Sommer Retreat mit Kerstin Linnartz

21.06.2012, 09:29 | Sport

Pressemitteilung von: *be better*

Presseagentur: *Indigourlaub*

Kristallklares Wasser, ein beeindruckendes Bergmassiv und eine Wanderroute mit der höchsten Dichte an historischen Stätten sind die Kulisse für den be better Sommer-Retreat 2012.

Im Lykia in der Türkei fällt zuerst der riesige Pool vor der malerischen Bergkulisse mit Blick aufs Meer auf. Hier kann relaxed werden, alternativ dazu liegt der Strand direkt vor der Tür.

Am Morgen und am Nachmittag stehen zwei Yogaklassen im Angebot, zusätzlich gibt es die Option auf geführte Meditationen oder Chantings. Alles kann, nichts muß ist das Motto der Ferienwoche.

Nach dem üppigen Brunchbuffet am Pool ist genug Freizeit: für einen Badetag am Strand, für einen Ausflug zu den historischen Stätten wie Olympos oder den ewigen Flammen der Chimära, zum Shoppen auf einen orientalischen Markt oder einfach nur zum Faul-Sein. Für einen Tag ist ein Ganztagesausflug auf dem Boot geplant.

Preis:

€ 885,- pro Person im Doppelzimmer

Aufpreis Einzelzimmer: € 100,-

(beinhaltet Verpflegung Vollpension, Unterkunft 7 Nächte, volles Kursprogramm und Specials, Sammeltransfer vom/zum Flughafen Antalya)

Weitere Infos und Bilder:

<http://be-better.eu/yoga/be-better-summer-retreat-15.aspx>

Buchung:

Die Buchung erfolgt über Indigoreisen:

office@indigourlaub.com

HIER geht's zum Buchungsformular:

<http://www.indigourlaub.com/trip/be-better-yoga-sommerretreat/#booking-anchor>

Portrait

Kerstin Linnartz

... praktiziert seit 15 Jahren Yoga. Sie lebt im Winter in Indien, wo sie regelmäßig unterrichtet. Sie absolvierte Trainings in klassischem Hatha Yoga mit Yoga Acharya Swami Sivasadananda, in Ashtanga Yoga mit Dr. Ron Steiner, belegte Fortbildungskurse in Yoga-Anatomie, Atmung und Bandhas und studierte das menschliche Chakren System sowie Vedanta Philosophie, Ayurveda und diverse Meditationstechniken. Sie studierte Kriya Yoga durch die einjährige Unterweisung nach den original Schriften von Paramahansa Yogananda. In den vielen Jahren ihrer eigenen Praxis sammelte sie Inspiration von zahlreichen Lehrern in Yoga Ashrams und Zentren in den USA, Europa und natürlich Indien. In ihren Unterricht läßt sie so verschiedene Elemente aus dem System Yoga einfließen und legt großen Wert darauf, sich nicht nur auf den Körper und die reine "Form" zu beschränken.

Ihre Leidenschaft und der Spaß in Sachen Yoga springen in ihren Klassen auf die Schüler über und so unterrichtet Kerstin das "Komplettpaket Yoga, das Dein Leben nicht nur entspannen und entstressen kann sondern unglaublich bereichern mit mehr Gesundheit, Ruhe, und echtem Glück, das von innen nach außen strahlt."

Durch 13 Jahre Erfahrung auf Bühnen und in Studios als Schauspielerin und TV-Moderatorin weiß Kerstin, wie man mit Körper und Sprache so sendet, dass möglichst viel ankommt. Dieses Talent nutzt sie, um ihren Schülern in eine tiefe eigene Erfahrung während ihrer Praxis zu helfen und zeigt ihnen, wie sie "Yoga von der Matte ins tägliche Leben mitnehmen" können.

"Yoga hat mein Leben um 180 Grad verändert, mir geholfen, Stress, Drama und Chaos aus meinem Leben zu entfernen. Es hat mich zu einem der glücklichsten und gesündesten Menschen gemacht, die ich kenne. Yoga zeigt Dir, mit Dir selber besser umzugehen. Diese Erfahrung möchte ich teilen."

News-ID: 642273 • Views: 1029 (Stand: 17.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/642273/be-better-Sommer-Retreat-mit-Kerstin-Linnartz.html>