

Yoga-Urlaub

Relax Renew Detox and Enjoy!

29.12.2019 – 05.01.2020

Im Süden Spaniens

Eine Yoga Woche mit Urlaubsflair!
mit Stefanie Flöter



(gerne nehme ich ab sofort Anmeldungen und Reservierungen entgegen!)

Eine ganze Woche nur für Dich!

Wir verbringen diese Woche an der traumhaften Südküste Spaniens bei Malaga.

Eine Yogastunde um den Tag zu beginnen und eine Yogastunde um den Tag ausklingen zu lassen. Herrliche vegetarisch/vegane Sonnenkost aus stets frischem Obst und Gemüse steht in Buffetform fast den ganzen Tag für uns bereit (Essen ohne Terminplan).

Ausflüge zum Strand (etwa 20 Minuten zu Fuß), Touren auf die spanischen Märkte oder in die schönen Städtchen (z.B. Nerja), wandern in traumhafter Umgebung, Entspannen am Pool oder in der Hängematte, und wenn Du magst morgens einen Breathwalk, Pranayama oder eine Frühmeditation.

So könnte Dein Tag aussehen!

Es erwartet Dich eine unvergessliche Woche auf der traumhaften Finca „Casa el Morisco- die grüne Insel in Andalusien“.

Täglich gibt es mindestens 3 Stunden Yoga, wenn Du möchtest morgens eine Frühmeditation, Pranayama oder einen Breathwalk im Wechsel.

Lass die Seele baumeln, Dein Nervensystem sich beruhigen, die Körperzellen sich entgiften und erneuern, den Stress abfallen und endlich eine tiefe Entspannung in Körper und Gemüt ausbreiten!

Am Sylvester Abend werden wir ein kleines Programm zusammen stellen, kleine Rituale, gemeinsam singen und meditieren, Altes im alten Jahr lassen und Neues für das kommende Jahr visualisieren.

Du wirst hoffnungsvoll, mutig, strahlend, anmutig, gestärkt und erholt ins neue Jahr starten!

Unterkunft und Lage

Wir verbringen unsere Yogaferienwoche in Benjaraffe, einem kleinen Küstenort, ca 25 Fahrminuten vom Flughafen Malaga entfernt auf der „Casa el Morisco“.

Die Casa liegt etwas außerhalb, sehr sonnig gelegen, an einen Berghang geschmiegt.

Der tropische Garten mit vielen Ruheplätzen und Hängematten, einem Teich und dem Pool laden zum Entspannen und Relaxen ein.

Auf der Casa gibt es drei voll ausgestattete Yogasäle (beheizt), ein Restaurant, in dem wir nahezu den ganz Tag leckere Sonnenkost genießen können und über das ganze Gelände verteilt die hellen gemütlichen Zimmer (beheizt) mit eigener kleiner Terasse.

Es gibt einen Abholservice vom Flughafen oder wir nehmen uns zusammen mehrere Mietwagen in Malaga, dann können wir unsere Ausflüge unabhängig planen.

Erlebnis Highlights/optional

- Ein Ausflug nach Nerja, einem traumhaften Küstenort mit schöner Altstadt und dem Balkon de Europa
- Ein Ausritt auf dem Rücken der Andalusier, optional in die Berge oder ans Meer
- Eine Wanderung im Naturschutzgebiet, optional auch eine Bergtour
- Der Besuch kleiner spanischer Märkte
- Der Besuch der Höhlen von Nerja
- Täglicher Strandspaziergang/-besuch an den traumhaften Stränden (Baden?)
- Ayurveda Massage oder Passiv Yoga Stunde

Diese Ausflüge/Angebote sind nicht im Preis enthalten, es gibt von der Casa aus ein vielfältiges Ausflugsprogramm, falls wir uns gegen einen Mietwagen entscheiden, und sind als Ideen zu verstehen, nicht als fester Programmpunkt.

Die Erfahrung der Casa zeigt, dass weniger hier oft mehr ist und manch Einer verbringt die Yogawoche ausschließlich im geschützten Rahmen der Casa!

An- und Abreise

Anreise Sonntag den 29.12.2018 und die Abreise am Sonntag, den 05.01.2019

Der Gratis Transfer vom Flughafen Malaga zur „Casa el Morisco“ erfolgt zwischen 7:00 Uhr und 20:00 Uhr.

(Extra Transfer kostet € 50.-)

Unser Programm beginnt am Sonntag, 29.12. um ca 18:00Uhr und endet am Sonntag, den 05.01. um 9:30 Uhr mit einer AbschlussYogaStunde.

Die Anreise erfolgt selbständig, in der Regel mit dem Flugzeug an den Flughafen Malaga, gerne bin ich Dir bei der Buchung behilflich.

Verpflegung und Unterkunft, Preise

Frühstücksbuffet: 10 bis 11 Uhr, tagsüber ein offenes Buffet, Abendbuffet von 19 bis 20 Uhr

Die Casa ist ein rauchfreies Haus mit Raucherecke.

Alle angebotenen Getränke sind im Preis enthalten, u.a. Wasser, Kaffee, Capuccino, frisch gepresster Saft, Trinkwasser, Wein

Zweibettzimmer: €750,- pro Person/ Woche

Einzelzimmer: €855,-

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, denn wenn Du fest gebucht hast und die Reise absagst, berechnet Dir die „Casa el Morisco“ folgende Stornogebühren:

Stornierung der gebuchten Reise bis 60-30 Tage vor Reisebeginn 15%

Stornierung der gebuchten Reise bis 29-22 Tage vor Reisebeginn 25%

Stornierung der gebuchten Reise bis 21-15 Tage vor Reisebeginn 50%
Stornierung der gebuchten Reise bis 14-07 Tage vor Reisebeginn 75%
Stornierung der gebuchten Reise bis 06-01 Tage vor Reisebeginn 90%
Am Tag des Reisebeginns ist der ganze Reisepreis fällig.

Mit Deiner schriftlichen Anmeldung bis zum 3.10. 2019 stimmst Du diesen Bedingungen zu!
Die Übernachtung und Verpflegung ist in der Casa zu entrichten, Kreditkarten werden keine
angenommen, am liebsten Bargeld, ein Automat befindet sich im Ort.

Yoga/ Preis

Unsere Yogaferienwoch beinhaltet mindestens 3 Stunden Yoga täglich, wobei wir verschiedene
Yogastile üben werden, unter anderem Yoga für den Rücken, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Yin Yoga
und auch Passiv Yoga (nach Absprache mit Euch als Gruppe, sonst als Zusatzangebot).
Das Hauptthema des Yogaunterrichts wird sein:

- Stess Away
- Detox
- Release Inner Anger and Tension
- Die Frühmeditation, Pranayama und Breathwalk sind ein Zusatzangebot und kostenfrei!
-

Preis Yogakurs: 7 Tage/21 Stunden €260,-

Zahlbar mit Deiner Anmeldung bis zum 3.10.2019 auf mein Konto:
Stefanie Flöter, IBAN DE10 6601 0075 0302 7197 54, Postbank Karlsruhe



Meine Motivation für diese wunderbare Yogawoche:

*Immer wieder zieht es mich zurück in diese traumhafte Gegend, zum Auftanken, Yoga
üben (am Strand), schwimmen, in der Sonne liegen, reiten, einfach in der Natur sein,
und stets komme ich mit Energie aufgeladen und bereit für meine Arbeit zurück.*

Der Gedanke dies nun mit Euch in einer kleinen Gruppe bis höchstens 12 Teilnehmern zu teilen und sich gemeinsam einfach Zeit zu nehmen und Aufzuatmen begleitet mich seit einigen Jahren. In der „Casa el Morisco“ habe ich nun den Ort gefunden, der den idealen Rahmen für diese Relax Renew Detox und Enjoy Woche bietet!

Nun entscheide auch Du Dich dabei zu sein, gerade auch über den Jahreswechsel und gut ins Neue Jahr zu starten!

Anmeldung bis 3.10. 2019 unter: info@vishuddha-zentrum.de

Love and Light

