

Ein Weg zu Gesundheit und Lebensfreude...

KUNDALINI

❧ Traumhafte Urlaubswoche ❧

YOGA



Yoga zur Mandelblüte nach Spanien (Alicante) vom 23.02.2019 – 02.03.2019

Eine Woche Frühling!

Von Ende Januar bis etwa Mitte März verwandelt sich Spanien in ein zart duftendes Blütenmeer – es ist die Zeit der Mandelblüte. Viele Gegenden zeigen das faszinierende Naturschauspiel in zartem Rosa und strahlendem Weiß.

Yoga unter Mandelbäumen, ein süßes Stadthotel mit Yoga am Strand.

Dann ein paar Tage in den Bergen zum Luxus-Nobel-Yoga-Retreat-Hotel. Seele baumeln lassen. Alles inklusive. Lass dich einfach verwöhnen.

Informationen: Yogastudio Margit Schaller
Hauptstraße 5 · 82223 Eichenau · Telefon 08141-7483
info@yoga-augenblicke.de · www.yoga-augenblicke.de

Laufende Kurse: Dienstag, 18.15–19.45 Uhr u. 20.00–21.30 Uhr, Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr, Donnerstag 12.30–13.30 Uhr. **Verschiedene Workshops:** Mittwoch, 17.45 Uhr.
Klangmassage (Einzeltermine). Anmeldung erforderlich, Einstieg jederzeit möglich.

Weitere
Informationen
finden Sie auf meiner
Internetseite.



Yoga als Weg um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Yoga bietet die Möglichkeit, Alltagsstress und gesundheitliche Herausforderungen besser zu meistern.

Durch die traditionellen Körperübungen, Atemtechniken und verschiedenen Formen der Entspannung und Meditation entsteht ein sicheres Gespür für die eigenen Lebensenergien. Yoga ermöglicht eine Entspannung auch unter Anspannung.

Reisen öffnet den Geist für neue Erfahrungen. Die Begegnung mit anderen Kulturen, Landschaften und Menschen kreiert Glücksmomente und bereichert uns auf vielfache Weise.

Mit meinem Programm möchte ich das aktive Erleben des Reisens mit der wohltuenden Wirkung des Yogas verbinden. So werden unsere Reisen zu einer ganzheitlichen Erfahrung für alle Sinne.

Mit meinen Reisen möchte ich Entwicklung, Wachstum und Dialog fördern. Ich möchte es Dir ermöglichen, durch eine gut organisierte und sicher geführte Reise, die Schönheit Spaniens, die Vielfalt und Faszination dieses Landes zu erkunden. Die Entspannung und Anregung meines Yoga-Programmes kann helfen, Deine Kraftreservoirs wieder aufzufüllen. Treffe Menschen, die wie Du den positiven Kräften in Ihrem persönlichen Leben mehr Raum geben wollen.

Profitiere von dem Austausch innerhalb meiner kleinen und individuell geführten Gruppen. Ganz frei nach dem „Kleinen Prinzen“ werden wir nur das zu schützen in der Lage sein, was wir lieben. Und wir lieben nur das, was wir kennen. Deshalb sollten wir immer wieder Neues kennen lernen. Komme also mit auf eine wunderschöne Entdeckungsreise.

Vorkenntnisse der Yogapraxis sind nicht erforderlich und Anfänger jederzeit willkommen.

Reiseablauf

23.02.2019:

Zusammenkunft der gesamten Yoga-Gruppe am Münchner Flughafen und gemeinsames Einstimmen auf die bevorstehende Reise. Falls du nicht ab München reist, kein Problem wir organisieren alles Notwendige für dich.

Linienflug mit renommierter Airline von München nach Alicante, inkl. Sitzplatzreservierung, Mitnahme eines Reisekoffers + 1 Handgepäckstück + Handtasche und Verpflegung an Bord.

Gemeinsamer Transfer vom Flughafen ins 3-Sterne-Strandhotel, direkt am Meer gelegen, inkl. Abendessen sowie Wasser und Tee.

Stimmungsvolle Yoga-Stunde (Kundalini Yoga, Faszienyoga, Yoga Nidra) zum Start in eine fantastische Erlebniswoche.

23.02.2019–27.02.2019:

2 x täglich stimmungsvolle Yoga-Stunden (Kundalini Yoga, Faszienyoga, Yoga Nidra) Aufenthalt im 3-Sterne-Hotel im Doppelzimmer, inkl. Frühstück, Abendessen, Wasser und Tee Eintauchen in die spanische Lebensart: Stadtbesichtigung, Zeit zum Bummel und Schlemmen, Besichtigung der Burg Castillo de Santa Bárbara, Strandspaziergänge...

27.02.2019:

Stimmungsvolle Yoga-Stunde (Kundalini Yoga, Faszienyoga, Yoga Nidra)

Frühstück im Strand-Hotel

Gemeinsamer Transfer vom Hotel in das exklusive Nobel-Hotel – The Energy House

Tagesabschließende Yoga-Stunde (Kundalini Yoga, Faszienyoga, Yoga Nidra)

Abendessen der besonderen Art

27.02.2019–02.03.2019:

2 x täglich stimmungsvolle Yoga-Stunden (Kundalini Yoga, Faszienyoga, Yoga Nidra) Aufenthalt im exklusiven Nobel-Hotel – The Energy House im Doppelzimmer, inkl. Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Inklusive Ernährungsberatung

Tagesausflug zur Mandelblüte

Eine Massage zum Dahinschmelzen

Ruhe und Abgeschiedenheit auf höchstem Niveau in den Bergen zwischen Alicante und Valencia

02.03.2019:

Stimmungsvolle Yoga-Stunde (Kundalini Yoga, Faszienyoga, Yoga Nidra)

Frühstück im Nobel-Hotel – The Energy House

Gemeinsamer Transfer zum Flughafen Alicante

Linienflug mit renommierter Airline von Alicante nach München, inkl. Sitzplatzreservierung, Mitnahme eines Reisekoffers + 1 Handgepäckstück + Handtasche und Verpflegung an Bord

Preis pro Person: 1.850,- €

GUT ZU WISSEN!

Reisegepäck:

In den Koffer einen Rucksack packen, für Wanderungen, Yoga am Strand...

Reisedokumente/Geld:

gültiger Reisepass oder Personalausweis, EC- und/oder Kreditkarte

Yoga:

Yogamatte, bequeme Kleidung, dicke Socken

Kleidung:

weite, bequeme Kleidung, die man schichtweise tragen kann, je nach Wetterlage kann es morgens oder abends kühl werden. Als Schutz vor der Sonne schulter- und kniebedeckende Kleidung tragen, besonders Baumwollbekleidung ist sehr angenehm. Warmer Pulli, Windjacke oder

leichte Allwetterjacke. Kopfbedeckung, am besten langer Baumwollschal oder Tuch als Schutz vor Sonne und Wind. Schlafsack (für die Entspannung beim Yoga am Meer). Sandalen, feste Turnschuhe oder Trekkingschuhe.

Sonstiges:

Stirnlampe/Taschenlampe, Fotoapparat, Notfallapotheke (persönliche Medikamente), Sonnencreme, Lippenchutz, Sonnenbrille.

Wichtig

Änderungen von Route, Zeitplanung und Reiseablauf aus witterungsbedingten und /oder organisatorischen Gründen vorbehalten.

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz der erwähnten Yogalehrerinnen. Diese kann auch durch eine(n) gleich qualifizierte(n) LehrerIn ersetzt werden.

Alicante - Stadt des Lichts:

Besiedelt von Iberern, Phöniziern, Griechen, Römern und Mauren hat die Stadt Alicante eine äußerst interessante Geschichte, die mit der eigentlichen Stadtgründung durch die Griechen (Karthager) 324 v. Chr. als Akra Leuka (weißer Berg) ihren Anfang nimmt. Dieser Name entwickelt sich mit der Zeit zu Stadt des Lichts und zieht sich dann weiter durch alle folgenden Epochen, ob als Lucentum oder Leucate bei den Römern, die die Stadt um 201 v. Chr. eroberten, oder bei den Mauren, deren Herrschaft von 718 bis 1249 dauerte, als Al lucant. Dem aufmerksamen Beobachter wird dieser Name auch heute noch, in einer seiner Schreibweisen, oft in der Stadt begegnen. Heute präsentiert sich Alicante als Hauptstadt der gleichnamigen Provinz Alicante, zweitgrößter Stadt der Comunidad Valenciana und achtgrößter Stadt Spaniens als moderner, weltoffener Ort, mit allen Möglichkeiten zur Gestaltung eines angenehmen Lebens. Die Infrastrukturen sind gut, das Straßennetz ist relativ modern und ausgebaut (kleine Nebenstraßen im Umland ausgenommen) und es gibt auch ein weitgefächertes Freizeitangebot mit Golfplätzen, Reitanlagen und Schwimmbädern, um hier nur eine kleine Auswahl zu nennen.

Die Burg Castillo de Santa Bárbara:

Auf dem 166 Meter hohen Berg Benacantil thront über der Stadt eine der flächenmäßig größten Burganlagen Europas. Die Bedeutung dieser Burg wird aus den dortigen archäologischen Funden ersichtlich; Reste aus der Bronzezeit, Spuren der Iberer, der Römer und natürlich der Mauren, auf deren Wissen um die strategische Lage des Berges der Bau der Burg im 9. Jahrhundert zurückzuführen ist, die sich in drei verschiedene Teile gliedert. Der höchstgelegene und zugleich älteste Teil der Burg, mit dem Namen La Torreta, in Anlehnung an einen heute nicht mehr erkennbaren Bergfried und der Standort des maurischen Alcazars. Der aus dem 11.-13. Jahrhundert stammende Zwischenteil namens Baluarte de los Ingleses, das Bollwerk der Engländer, mit dem Ingenieurpark, dem Sala Noble, der ehemals auch als Hospital genutzt wurde, dem Haus des Gouverneurs und dem Waffenhof und der dritte und jüngste Teil aus dem 18. Jahrhundert, dem Revellín del Bon Repós, der Außenschanze der Burg. Auf der Burg kann man wechselnde Kunstaustellungen mit Bildern und Skulpturen namhafter Künstler, die faszinierende Aussicht über Alicante und das Umland, sowie die für diese Gegend typischen Pflanzen bewundern. Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Burg zu erreichen. Eine Möglichkeit ist der Aufzug, den man im Inneren des Berges Benacantil angelegt hat und der über einen ca. 200 m langen Tunnel von der Avenida de Jovellanos, gegenüber dem Postguet-Strand, erreicht werden kann.