

Ein Weg zu Gesundheit und Lebensfreude...

KUNDALINI

❧ Traumhafte Urlaubswoche ❧

YOGA



Yogareise nach Ibiza

vom 18.10.2019 – 25.10.2019

Bezaubernde Finka, traumhafter Sandstrand, Yoga und Spaziergänge an den Klippen, Hippiemarkt – mehr Erholung geht nicht!

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.

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.



Reiseablauf

18.10.2019:

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 Ibiza, inkl. Sitzplatzreservierung, Mitnahme eines Reisekoffers + 1 Handgepäckstück + Handtasche und Verpflegung an Bord
- Gemeinsamer Transfer vom Flughafen zum Xuclar Beach House
- Fantastisches Abendessen in unserer Yoga-Gruppe
- Stimmungsvolle Yoga-Stunde (Kundalini Yoga, Faszienyoga, Yoga Nidra) zum Start in eine fantastische Erlebniswoche

19.10.2019 – 24.10.2019:

- Atemberaubendes Frühstück in unserer Yoga-Gruppe
- 2 x täglich stimmungsvolle Yoga-Stunde (Kundalini Yoga, Faszienyoga, Yoga Nidra)
- Aufenthalt im Xuclar Beach House im Doppelzimmer mit fantastischem vegetarischem Frühstück, Mittagessen und Abendessen

- Die Seele baumeln lassen, Ruhe und Abgeschiedenheit auf höchstem Niveau
- Intensive Spaziergänge um vom Alltag abschalten zu können
- Mit dem Rad von Bucht zu Bucht (nicht im Preis inbegriffen)
- Trommeln am Strand (nicht im Preis inbegriffen)
- Reichhaltiges vegetarisches Abendessen

25.10.2019:

- Stimmungsvolle Yoga-Stunde (Kundalini Yoga, Faszienyoga, Yoga Nidra)
- Leckerer Frühstück
- Gemeinsamer Transfer zum Flughafen Ibiza
- Linienflug mit renommierter Airline von Ibiza nach München, inkl. Sitzplatzreservierung, Mitnahme eines Reisekoffers + 1 Handgepäckstück + Handtasche und Verpflegung an Bord

Preis pro Person: 2.390,- €

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 an-

genehm. 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.

Unsere Yoga-Finka

Das Beach House ist ein elegantes Strandhaus in den Bergen, umgeben von Wald und gegenüber dem Strand „Cala Xuclar“. Wir können in weniger als 5 Minuten zu Fuß am Strand sein. Ein authentisches Ibiza-Erlebnis, mit unglaublichen Sonnenuntergängen und vielen einsamen Plätzen, um die Sonne untergehen zu sehen. Jedes Zimmer ist nach einem der herrlichen Strände an der Nordküste der Insel benannt. Von jedem Zimmer genießt du einen atemberaubenden Blick auf das Meer oder die Berge.

Die geräumige Terrassen, der Infinity-Pool und die zahlreichen magischen Chillout-Ecken bieten viel Privatsphäre und Abgeschiedenheit für diejenigen, die nach etwas persönlicher Ruhe suchen. Komm mit Freunden, mit deinen Liebsten oder komm einfach DU und genieße die atemberaubenden Yoga-Stunden mit Blick auf das Meer.

Komme mit! In das kleine Paradies mitten in der Natur.

Ibiza

Ibiza ist eine wunderschöne Insel im Mittelmeer und bildet einen Teil der spanischen Baleareninseln, zu denen Mallorca, Menorca und Formentera – Ibizas kleine Schwesterinsel – zählen. Ibiza ist berühmt für seine berauschend schöne Natur mit den vielen unverbauten Stränden.

Auf der Baleareninsel Ibiza erwartet Dich Natur, Kultur ... und viel Freizeitvergnügen. Die Strände und Buchten der Insel stehen den Landschaften im Landesinneren in keiner Weise nach. Entdecke dieses von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärte Reiseziel und lassen Dich von seinem ganz besonderen Zauber einfangen.

Mit einem Durchmesser von nur knapp 40 Kilometern ist Ibiza ein idyllischer Ort mit klarem Wasser, der stets zum Baden einlädt, mit ruhigen und ländlich angehauchten Landschaften, milden Temperaturen und fast das gesamte Jahr über scheinender Sonne.

Diese Insel der Balearen verfügt über 210 Kilometer Küste. Es finden sich sowohl winzige Buchten als auch weite, feine Sandstrände oder Dünenlandschaften. Doch Ibiza hat viel mehr zu bieten als nur Sonne und Meer. Im Landesinneren befinden sich erstaunliche Sehenswürdigkeiten. Dank seines kulturellen Reichtums wurde Ibiza, das Schmelztiegel zahlreicher Zivilisationen war, von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt. Besonders zu erwähnen sind in dieser Hinsicht die phönizische Fundstelle von Sa Caleta, die Nekropole von Puig des Molins oder Dalt Vila, das historische Zentrum von Eivissa.

Zahlreichen Aktivitäten, die bei Sonnenuntergang ihren Lauf nehmen: Straßenmärkte, Straßencafés, Kulturveranstaltungen unter freiem Himmel, musikalische Darbietungen ... Ibiza hat alles, was das Urlaubsherz begehrt: tolle Strände, Wanderwege, verträumte Dörfer und eine mittelalterliche Festungen.

Ibiza-Stadt (Eivissa)

Ibiza ist der schönste und spannendste Ort der Insel - egal ob am Tag oder in der Nacht, die Stadt verströmt immer eine magische Atmosphäre, mit einer Riesenauswahl an interessanten Sehenswürdigkeiten und Erlebnissen.

Die Hafenstadt Ibiza ist Hauptstadt und größter Ort der Insel und bietet wirklich etwas für jeden. Mit erstklassigen Restaurants, der hübschen Altstadt und den Jachthafen Marina Botafoch. In Eivissa, wie die Stadt auf Katalanisch heißt,

findest du zahlreiche kleine Boutiquen, Designerläden der bekannten Fashionmarken, gute Schuhgeschäfte und alle möglichen anderen Einkaufsparadiese. Es gibt einige wirklich interessante Kunstgalerien und Museen und die wunderschöne historische Burg Dalt Vila ist ein Zeichen für die interessante Geschichte der Insel.