



EUROPA: SPANIEN

YOGA XL AUF LA PALMA

- > Im Einklang mit sich selbst und den Elementen.
- > Diese Yogareise ist besonders für all jene gedacht, die sich als XL bezeichnen. Viele glauben, dass, wenn man XL ist, Yoga ein Ding der Unmöglichkeit ist. Yoga ist für alle, ob dick, ob dünn, ob groß, ob klein, ob stark oder schwach. Ausprobieren. Wohlfühlen. Das Leben genießen!

In einer von purer Natur umgebenen Landschaft in Verbindung mit den vier Elementen (Luft wie z.B. die Meeresluft, Wasser wie z.B. der atlantische Ozean, Feuer wie z.B. Vulkan, Erde wie z.B. Vulkanerde) begegnen Sie sich selbst auf liebevolle Art und Weise. Sie lernen, Ihren Körper neu zu entdecken, bauen Kraft, Mut, Energie, Stärke, Leichtigkeit, Stabilität, Selbstvertrauen und vor allem Selbstachtung wieder auf.

Im Einklang mit der Natur und in der Gruppe mit Gleichgesinnten erleben Sie Ihr persönliches Yoga. Manuela Wafzig unterstützt und geht mit Achtsamkeit auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

In einer von purer Natur umgebenen Landschaft in Verbindung mit den vier Elementen (Luft wie z.B. die Meeresluft, Wasser wie z.B. der atlantische Ozean, Feuer wie z.B. Vulkan, Erde wie z.B. Vulkanerde) begegnen Sie sich selbst auf liebevolle Art und Weise. Sie lernen, Ihren Körper neu zu entdecken, bauen Kraft, Mut, Energie, Stärke, Leichtigkeit, Stabilität, Selbstvertrauen und vor allem Selbstachtung wieder auf.

Im Einklang mit der Natur und in der Gruppe mit Gleichgesinnten erleben Sie Ihr persönliches Yoga. Manuela Wafzig unterstützt und geht mit Achtsamkeit auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein.

Auszug aus den Themen

Einführung in die Elemente

Was haben die Elemente mit meinem Körper zu tun?

Yin-Yoga in Verbindung mit einer Reise zu dir selbst

Bewusstes Atmen

Sequenzen aus der Thai-Massage

Verdauungsfeuer „Agni“ wecken

Wochenprogramm

Dienstag

Anreisetag & erstes Kennenlernen

Mittwoch

Einführung in die Elemente

Thema: Was haben die 4 Elemente mit meinem Körper zu tun?

Praxis am Morgen: Den Körper bewusst wahrnehmen und im eigenen Körper **im Einklang mit den Elementen** ankommen.

Praxis am Nachmittag: Yin-Yoga in Verbindung mit einer "Reise zu dir selbst"

Donnerstag

Thema: Das **Element Luft** in unserem Körper

Praxis am Morgen: **Bewusstes Atmen!** Sie lernen Ihre Atemräume kennen und erfahren, wie das Element Luft in Ihrem Körper bewusst eingesetzt und mit schönen Yoga - Flows verbunden werden kann. Die Leichtigkeit im Körper wird spürbar.

Praxis am Nachmittag: Mit luftiger Beschwingtheit lernen Sie Sequenzen aus der **Thai-Massage** kennen.

Freitag

Thema: Das **Element Wasser** in unserem Körper

Praxis am Morgen: "Be like water" ist das Motto dieser fließenden Yogaeinheit. Lernen Sie auf der Welle des Lebens zu surfen.

Praxis am Nachmittag: Lauschen Sie bewusst dem Rauschen des atlantischen Ozeans und begeben Sie sich mit sanften Yogaflows auf eine Reise zu Ihrem innersten Ozean.

Samstag

Thema: Das **Element Feuer** in unserem Körper

Praxis am Morgen: Kapalabhati (= Feueratmung) reinigt Ihren Körper und zusätzlich begleiten Sie kräftige Yogaübungen, die das Verdauungsfeuer „Agni“ wecken.

Praxis am Abend: Sie tauchen tiefer in die Thai - Massage ein. Die Verdauung wird durch **feinfühlig**e **Bauchmassagen** angeregt.

Sonntag

Thema: Das **Element Erde** in unserem Körper

Praxis am Morgen: Sie gehen **auf Tuchföhlung mit Mutter Erde**. Bringen Erdung und Standfestigkeit wieder in Ihr Leben. Sie spüren den Boden unter sich.

Praxis am Nachmittag: Durch eine **bewegte Meditation** und die Verbindung zu Mutter Erde sammeln Sie Energie. Sie werden sich bewusst, wer Sie wirklich sind und woher Sie kommen.

Montag

Thema: Sie vereinen die **4 Elemente in Ihrem Körper**

Praxis am Morgen: Die gelernten Übungen der Woche verschmelzen in einem wunderschönen Yogaflow mit den Elementen. Tauchen Sie ein in eine letzte kraftvolle, energiereiche Yogaeinheit in diesem Urlaub.

Praxis am Nachmittag: Yoga und **der Tanz des Lebens** verbinden sich miteinander und wir lassen die letzte Nachmittagseinheit gemeinsam freud- und liebevoll ausklingen.

Dienstag

Abreisetag

Programmunfang: täglich eine Morgeneinheit und eine Nachmittagseinheit zu je zwei Stunden.

Das Programm ist für Yoga-Anfänger und Geübte geeignet.

Programmleitung

Manuela Wafzig

Ihr Urlaubsort - La Palma Finca El Morro

Spanien – Kanarische Inseln / La Palma – Finca El Morro

La Palma - Isla Bonita

Der naturbelassene Nordwesten der grünen Kanareninsel La Palma bietet vor allem Ruhe, einzigartige Natur und Weitblick! Ideal zur Erholung und Regeneration. Schon in der Antike wurde La Palma als Insel der Glückseligen beschrieben.

Die Finca El Morro erstreckt sich über 2,5 ha Fläche und liegt auf einem Felsplateau, 450 m über dem Meer. Das Plateau ist seitlich durch Schluchten (Barrancos) begrenzt und ist von Hügeln und Bergen mit Pinienbäumen eingerahmt. Die Finca liegt genau an einer Spitze des auf La Palma festgestellten Kraftdreiecks.

Die zehn liebevoll restaurierten und teils neu errichteten Gebäude, in denen sich die Studios und Apartments befinden, gruppieren sich in einer subtropischen Gartenanlage. Im Zentrum liegt das große **Landhaus**. Unweit des Hauptgebäudes befinden sich der großzügige, beheizbare Swimmingpool mit Grillplatz, Sauna (Nutzung zahlbar vor Ort) bis 10 Personen, Liegebereich und Sitzplätze unter Palmen, die angenehmen Schatten spenden. Auf den umliegenden Terrassenhügeln wachsen 400 zum Teil subtropische Obstbäume, die der Versorgung der Finca dienen. Eine Aloe - Vera - Plantage gehört ebenfalls zu den botanischen Schätzen der Anlage.

Der hochwertig eingerichtete Seminartrakt von über 110 qm hat einen eigenen Toiletten- und Duschbereich und eine phantastische Aussicht auf den weiten Atlantik.

Weitere Einrichtungen der Finca sind

- die 500 qm große Qigong-Wiese
- der Fitnessbereich mit Aussichtsterrasse
- Fernseh- und Gesellschaftsraum
- Bistro-Bar sowie Freiluftterrasse

Direkt von der Finca führt ein Fußweg (ca. 1,5 Stunden) zum **Puerto de Loma Grande**. Die eindrucksvolle Wanderung belohnt mit Wasserfontänen, Höhlen, Naturschwimmbecken und einer geschützten Bucht zum ganzjährigen Schwimmen im Atlantik.

Zum Strand gelangt man mit dem Bus (Bushaltestelle ist ca. 300 m von der Finca entfernt) in einer ca. 40-minütigen Fahrt.

Wer auf La Palma ist, sollte auf jeden Fall die Umgebung und Schönheiten der Insel erkunden – den **Naturschutzpark** oder den Roque de los Muchachos, mit 2.426 m der höchste Berg auf La Palma.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
23.02.2016	01.03.2016	X	890 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Finca El Morro
- > - Halbpension
- > - Programm "Yoga XL auf La Palma"
- > - Sammeltransfer ab/bis Flughafen La Palma 2 x am An- und Abreisetag

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 14

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 10%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 14 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei Flugdestinationen wird entsprechend bei Buchung informiert, ob der Flug bereits gebucht werden kann oder nicht.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.