



ASIEN: INDONESIEN

## LUNA YOGA RETREAT AUF BALI - KRAFTQUELLE EIGENE WEIBLICHKEIT

- > Ein Retreat der besonderen Art! Zwei Wochen auf Bali – der Insel, die schon von so manchem mit dem Paradies verwechselt wurde. Mit Luna Yoga, Meditation, Atemübungen und einem Massage-Verwöhnprogramm schenken Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele genau jene Aufmerksamkeit, die sie verdienen!

Manche unter uns Frauen haben das Gefühl, festzustecken. Wir können nicht loslassen und geraten in eine „Denksucht“, die dafür sorgt, dass wir uns ständig wie in einem Hamsterrad drehen.

Ein großer Teil der Informationen, die wir zur Heilung brauchen, ist in unseren Muskeln und anderen Körperbereichen eingeschlossen. Körper und Geist sind über das endokrine System, das Zentralnervensystem und das Immunsystem auf das engste miteinander verbunden.

Die moderne Forschung bestätigt, was die alten Traditionen der Heilkunst seit jeher wussten: Körper und Geist sind eine Einheit. Es gibt keine physische Krankheit, die nicht auch eine geistige und psychische ist.

Es ist eine tiefgreifende Erfahrung für uns Frauen, wenn wir uns unserer vergessenen Qualitäten wieder gewahr werden, indem wir uns mit unserem Körper, Menstruation, Kindergebären und Göttinnen beschäftigen.

Luna Yoga® ist eine von Frauen für Frauen entwickelte lustvolle Körperkunst und Heilweise. Basierend auf dem alten Wissen des Yoga besteht Luna Yoga® aus Übungen, Atmen & Entspannung, sowie kraftvollen Tänzen. Genussvolle Bewegungen mit Leichtigkeit und Freude am eigenen Körper wecken die Lebenslust.

Luna Yoga® entwickelte sich aus den klassischen Yogalehren, der Erfahrung und dem Wissensschatz körperbewusster Frauen aus verschiedensten Kulturen, wie z.B. Aviva Steiner oder Adelheid Ohlig, der Begründerin des Luna Yoga®.

Das wertfreie Erfahren, Hineinspüren und Horchen auf die eigene Wahrnehmung ist von Bedeutung. Luna Yoga® bietet Frauen die Möglichkeit, den eigenen Körper kennenzulernen, das Wohlbefinden zu steigern, Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Es verbindet Seele und Geist bewusst mit den Potentialen des weiblichen Körpers.

Die hormonelle Yoga-Therapie ist eine Art dynamisches Yoga, das schnell zu Ergebnissen führt und einfach zu lernen und praktizieren ist. Die Ergebnisse sind motivierend, denn die Therapie bewirkt nicht nur den Anstieg bzw. Ausgleich des Hormonspiegels, sondern führt auch zu einer raschen Besserung von unerwünschten Symptomen während Menstruation oder Menopause. Es konnte außerdem beobachtet werden, dass die Übungen einen positiven Einfluss auf die Erfüllung von Kinderwünschen hat, und auf natürliche Weise dem Alterungsprozess entgegenarbeitet.



## REISEDETAILS

### **1. - 13. Reisetag: Luna Yoga Retreat auf Bali - Ihr Urlaubsort**

Das Holiway Garden Resort im Norden von Bali ist ein bezaubernder Ort der Kraft und Inspiration. Regeneration auf allen Ebenen. Direkt am Meer gelegen, nach Feng Shui Richtlinien angelegt, mit tropischer Gartenanlage, Kokospalmen und exquisitem Spa ist das Resort der perfekte Platz für Rückzug und Erholung. Zurücklehnen, träumen, mit einem Cocktail den Sonnenuntergang genießen. Und die Seele breitet ihre Flügel aus...

Ein großer Teil der Informationen, die wir zur Heilung brauchen, ist in unseren Muskeln und anderen Körperbereichen eingeschlossen. Körper und Geist sind über das endokrine System, das Zentralnervensystem und das Immunsystem auf das engste miteinander verbunden.

Die moderne Forschung bestätigt, was die alten Traditionen der Heilkunst seit jeher wussten: Körper und Geist sind eine Einheit. Es gibt keine physische Krankheit, die nicht auch eine geistige und psychische ist.

Es ist eine tiefgreifende Erfahrung für uns Frauen, wenn wir uns unserer vergessenen Qualitäten wieder gewahr werden, indem wir uns mit unserem Körper, Menstruation, Kindergebären und Göttinnen beschäftigen.

**Luna Yoga®** ist eine von Frauen für Frauen entwickelte lustvolle Körperkunst und Heilweise. Basierend auf dem alten Wissen des Yoga besteht Luna Yoga® aus Übungen, Atmen & Entspannung, sowie kraftvollen Tänzen. Genussvolle Bewegungen mit Leichtigkeit und Freude am eigenen Körper wecken die Lebenslust.

**Luna Yoga®** entwickelte sich aus den klassischen Yogalehren, der Erfahrung und dem Wissensschatz körperbewusster Frauen aus verschiedensten Kulturen, wie z.B. Aviva Steiner oder Adelheid Ohlig, der Begründerin des Luna Yoga®.

Das wertfreie Erfahren, Hineinspüren und Horchen auf die eigene Wahrnehmung ist von Bedeutung. Luna Yoga® bietet Frauen die Möglichkeit, den eigenen Körper kennenzulernen, das Wohlbefinden zu steigern, Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Es verbindet Seele und Geist bewusst mit den Potentialen des weiblichen Körpers.

Die **hormonelle Yoga-Therapie** ist eine Art dynamisches Yoga, das schnell zu Ergebnissen führt und einfach zu lernen und praktizieren ist. Die Ergebnisse sind motivierend, denn die Therapie bewirkt nicht nur den Anstieg bzw. Ausgleich des Hormonspiegels, sondern führt auch zu einer raschen Besserung von unerwünschten Symptomen während Menstruation oder Menopause. Es konnte außerdem beobachtet werden, dass die Übungen einen positiven Einfluss auf die Erfüllung von Kinderwünschen hat, und auf natürliche Weise dem Alterungsprozess entgegenarbeitet.

## Inhalt

---

Zu Beginn jeder Einheit steht eine kurze **Meditation**. Die Körperübungen in Verbindung mit dem Atemrhythmus aktivieren unseren Energiekreislauf und regen alle Körper-Organ-Funktionen an. Anfangs vielleicht ungewohnte Bewegungen geben uns die Möglichkeit "neue Räume" im eigenen Körper zu entdecken.

**Luna Yoga® und Hormon Yoga** zeichnen sich durch die Einfachheit der Übungen aus und dienen besonders der Stärkung des Beckenbodens und der Wirbelsäule und können schnell zu positiven Ergebnissen führen.

**Atemübungen** verstärken die Wirkung und unterstützen die Meditation.

**Yoga** bringt uns in die eigene Mitte, stärkt uns für die Anforderungen des Alltags und unterstützt unser Körpersystem, sodass Selbstheilung und Regulierung stattfinden kann. Achtung: Nebenbei kann die eigene Ausstrahlung noch unverschämt positiv verändert werden...

Romana hat über 20 Jahre therapeutische Erfahrung in Shiatsu- und Akupunktmassage und unterrichtet seit zehn Jahren Frauenyoga. Sie greift auf einen großen Wissens- und Erfahrungsschatz in diesem Bereich zurück. Es ist ihr ein Anliegen, in den Yogaeinheiten auf die **Besonderheiten des Frauseins** wie z.B.: Zyklen, Hormonhaushalt, Beckenbodenschwäche, Schwangerschaft, Wechseljahre einzugehen und den teilnehmenden Frauen Methoden zur Hand zu geben, die unterstützen, das Wohlfühlen im Alltag und die Lebensqualität zu verbessern.

**„Der jetzige Moment scheint nie genug zu sein. So lebt jeder unbewusst, als wäre der jetzige Moment ein Hindernis und die Erfüllung läge in der Zukunft. Auf der Suche nach uns selbst übersehen wir ständig die Tiefendimension des JETZT, die untrennbar mit der Dimension der Stille verbunden ist. Das ganze Leben findet immer im JETZT statt, es gibt nichts anderes. Mit dieser Erkenntnis**

**vollzieht sich eine Bewusstseinsveränderung, eine tiefere Dimension des Seins wird erfahren, die jenseits von Gedanken liegt". Eckhart Tolle**

**Hinweis:** Es sind keine Vorkenntnisse notwendig – die Übungen sind auch für Yogaanfängerinnen leicht zu lernen.

**Programmumfang:** täglich (außer am An- und Abreisetag) 2 Yogaeinheiten. Am Vormittag 2 Stunden, am späten Nachmittag 1,5 Stunden. Ein Tag pro Woche ist programmfrei.

**Yogastil:** Luna Yoga

**Weitere inkludierte Highlights des Yogurlaubes:**

Chakra Massage

Balinesische Massage

Bootsausflug zu Sonnenaufgang

Ausflug zum Tirta Empul Batur Tempel und Gunung Kawi

## **Programmleiterin**

**Romana Steinhuber**

### **Holiway Garden Resort Bali**

Das Holiway Garden Resort im Norden von Bali ist ein bezaubernder Ort der Kraft und Inspiration. Regeneration auf allen Ebenen. Direkt am Meer gelegen, nach Feng Shui Richtlinien angelegt, mit tropischer Gartenanlage, Kokospalmen und exquisitem Spa ist das Resort der perfekte Platz für Rückzug und Erholung. Zurücklehnen, träumen, mit einem Cocktail den Sonnenuntergang genießen. Und die Seele breitet ihre Flügel aus...

### **Bali - Insel der Götter und Dämonen**

Die zu Indonesien gehörende Insel Bali liegt im indischen Ozean. Den Besucher erwarten eine exotisch-prachtvolle Vegetation, das azurblaue Meer, gastfreundliche Einheimische, zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten und eine reichhaltige, faszinierende Kultur. Bali, die „Insel der Götter und Dämonen“, ist die tempelreichste Insel Indonesiens. Besucher sind mehr als willkommen, an Tempelfesten und Ritualen teilzunehmen. Eine tolle Gelegenheit, mehr über Land und Leute zu erfahren.

Viele Bali-Kenner schwärmen von einer ganz besonderen Energie auf der Insel, die sowohl tiefe Entspannung als auch die Begegnung mit sich selbst fördert. Nicht umsonst wählte Liz Gilbert, im Film „Eat, Pray, Love“ von Hollywood Schauspielerin Julia Roberts dargestellt, Bali als Ort der Suche nach innerem und äußerem Glück. Und sie ist nicht die einzige, die auf Bali fündig wurde.

### **Ihr Urlaubsort - Holiway Garden Resort**

An der klimatisch begünstigten Nordküste Balis, inmitten eines Palmenhains, direkt am Meer, liegt das Holiway Garden Resort. Holiway steht für „Heiliger Weg“, der für die gläubigen Einheimischen durch die Anlage führt und auch mal für ihre Zeremonie genutzt wird, und es steht für holistic way of life, was dem ganzheitlichen, umfangreichen Angebot des Resorts entspricht.

Bei der Errichtung der Anlage wurde auf ökologische und schadstoffarme Bauweise großer Wert gelegt, die Anlage ist nach den Feng Shui Richtlinien ausgelegt. Dem Resort vorgelagert ist ein natürliches, intaktes Korallenriff, ideal zum Schnorcheln und Tauchen.

**Zimmer:** Die 18 Villen (zweistöckig) und 7 kleineren Bungalows sind in traditionell balinesischem Stil mit westlichem Wohnstandard gestaltet. Die Räume sind mit Liebe zum Detail ausgestattet und mit Naturmaterialien wie Holz, Bambus, Naturstein eingerichtet.

Die Zimmer der Bungalows verfügen über Schlafzimmer, Terrasse, Bad und Meer- oder Gartenblick. Die Villen bestehen aus zwei Etagen mit Wohn- und Essraum, Kochnische, zwei Schlafzimmer, Bad, WC, Terrasse, Balkon und Meer- oder Gartenblick. Kostenloses Internet im Resort verfügbar.

**Verpflegung:** Das Restaurant „Baruna“ ist direkt am Meer bietet einen atemberaubenden Ausblick. Dem ganzheitlichen Konzept entsprechend werden Sie hier mit überwiegend vegetarischen und biologischen Speisen, sowie frischem Fisch vom Markt verwöhnt.

**Spa:** Im Spabereich „Lotus Lounge“ fühlen Sie sich „wie im Himmel...“. Behandlungen, wie Lomi Lomi, Ayurveda, Blütenbäder, Shiatsu und verschiedenste westliche und asiatische Massageformen stellen die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder her. Für alle Behandlungen werden nur natürliche Grundstoffe und Öle verwendet, auf die Ausbildung des Spa-Personals wird großer Wert gelegt.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
31.10.2015*	13.11.2015	X	1.440 €
Exklusive Flug			

\* =

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludiert Leistunge:
- > - 13 Übernachtungen Holiway Garden Resort
- > - Vegetarische Halbpension
- > - 2 x täglich Yoga & Meditation (1 Tag/Wo programmfrei)
- > - 1 Chakra-Massage
- > - 1 Balinesische Massage
- > - 1 Bootsausflug zu Sonnenaufgang
- > - 1 Ausflug zum Tirta Empul Batur Tempel und Gunung Kawi
- > - Sammeltransfer ab/bis Denpasar

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Flug
- > evtl. Reiseversicherung

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 16

## 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.

## WEITERE INFOS

### **Einreise & Gesundheit**

- > Keine Visumgebühr bei Einreise. Keine Impfungen vorgeschrieben.

### **Generelle Hinweise**

- > Verlängerung individuell möglich.

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