



AFRIKA: TANSANIA

ACHTSAMKEIT, YOGA UND MEDITATION AUF ZANZIBAR

- > Den Zauber Sansibars erleben
- > Achtsamkeit lernen als Anker im Alltag
- > Stress reduzieren und mehr Lebensfreude gewinnen
- > Traumurlaub am Meer mit Tropenflair

Erleben Sie eine Schulung in Achtsamkeit in einer ganz besonderen Umgebung, in einer Villa am Indischen Ozean, mit direktem Zugang zum weißen Sandstrand und der Lagune.



REISEDETAILS

Programm: Achtsamkeit, Yoga und Meditation auf Zanzibar

Eine aktive Auszeit am türkisblauen Indischen Ozean und Kennenlernen von Land und Leuten der Insel.

Diese Woche auf der Tropeninsel Sansibar ist eine gute Gelegenheit, Achtsamkeitspraxis und Yoga zu erlernen oder zu vertiefen, und mit Meditation zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu finden. Die Übungen aus den verschiedenen Schulen der Achtsamkeit und besonders MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) können leicht in den Alltag integriert werden.

Urlaub in der Villa Bahati ist eine Mischung aus Entspannung und Bewegung, sowie Kultur- und Naturgenuss: Achtsamkeitsübungen auf der luftigen Dachterrasse, Baden im türkisen Ozean, achtsame Strandspaziergänge, Yoga am Strand und im tropischen Garten der Villa, ein Kennenlernen der Swahili Kultur, und vielleicht möchten Sie mit den Delfinen von Kizimkazi

schwimmen?

Programm

Täglich (an 6 Tagen von Montag bis Samstag) können Sie Achtsamkeitsübungen, Yoga und Meditation (ca. 3-4 Stunden) vormittags genießen. Achtsamkeitsübungen verschiedener Stile und MBSR, achtsamer Yoga und Atemtechniken, Schwerpunkt sind ein neuer Umgang mit Stress, schwierigen Gefühlen und Gedanken, ein achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen. Die Nachmittage stehen zur freien Verfügung oder können zur Vertiefung der Praxis genutzt werden. Es wird auch Gelegenheit zum Gespräch mit der Programmleiterin geben.

Programmelemente:

Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan)

Yoga (achtsame Körperarbeit) und Hatha Yoga

Sitz und Gehmeditation

Atemtechniken

Der An- und Abreisetag sind programmfrei. Der Tagesverlauf von Montag bis Samstag ist in etwa so (Änderungen vorbehalten):

07.30 h - 08.00 h	Meditation
08.00 h - 09.00 h	Yoga, Frühstück
10.00 h - 12.00 h	Achtsamkeit: Theorie & Praxis
14.00 h	Gemeinsames Mittagessen
17.00 h - 18.00 h	Yoga (fakultativ)

Abendessen individuell oder in der Gruppe

Die österreichische Programmleiterin lebt seit mehr als 20 Jahren auf der Insel. Sie war maßgeblich an mehreren Kultur- und Umweltschutzprojekten auf der Insel beteiligt, kennt Land und Leute, spricht Kiswahili und empfiehlt besondere Ausflüge: in die Gewürzplantagen der Insel, den Jozani Nationalpark mit Mangrovenwäldern und den nur hier heimischen Red Colobus Affen.

Ein ganz besonderes Highlight sind die Delfine in Kizimkazi, wobei das Schwimmen mit den zutraulichen Säugern sehr beliebt ist. Ein Kennenlernen der lokalen Swahili Kultur vermittelt die von ihr ins Leben gerufene Jambiani Cultural Village Tour, die von einer lokalen NGO durchgeführt wird, und die lokale Küche kann von den Gästen direkt bei Einheimischen im Dorf gelernt oder nur genossen werden.

Karibu - Willkommen auf Kisuaheli.

Gerne können Sie auch mehrere Wochen bei uns verbringen, ab 2 Wochen gibt es jeweils eine Nacht gratis.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen
Maximalteilnehmerzahl: 12 Personen

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
17.03.2019	24.03.2019	X	750 €
27.10.2019	03.11.2019	X	750 €
03.11.2019	10.11.2019	X	750 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 7 Nächte Bahati Villa Zanzibar
- > Halbpension (Frühstück und Mittagessen)
- > Programm "Achtsamkeitskurs auf Zanzibar"

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: beliebig
Maximalanzahl von Personen: beliebig

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.