



EUROPA: PORTUGAL

KUNDALINI YOGA RETREAT AN DER ALGARVE

Gönnen Sie sich eine Auszeit mit dem vitalisierenden, zugleich meditativem Kundalini Yoga. Das in sich schlüssige System aus Körperübungen, bewusster Atemführung, Mantras und Meditation wird in Indien seit Jahrtausenden praktiziert und erfreut sich auch bei uns immer größerer Beliebtheit.

Programmmumfang

Es erwarten Sie täglich zwei Yogaeinheiten von jeweils zwei Stunden Dauer (außer am An- und Abreisetag keine Einheit). Das Programm ist für alle Yogalevels geeignet, jeder wird entsprechend seiner Fähigkeiten gefordert. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Außerhalb der Kurszeiten bleibt viel Zeit für einen wunderschönen Urlaub an der Algarve. Spaziergänge entlang der Küste, entspannen am Pool oder Ausflug in die Umgebung (Mietwagen erforderlich).



REISEDETAILS

Programmübersicht: Kundalini Yoga Retreat Algarve

„Glücklich sein ist ein Geburtsrecht“ so Yogi Bhajan, der indische Meister, der Kundalini Yoga in den Westen gebracht hat.

Die dynamischen, kraftvollen Übungsreihen erzeugen spezifische Wirkungen auf Körper und Geist. Sie gleichen das Drüsen-/Hormonsystem aus, stärken Nerven- und Immunsystem, verbessern die Beweglichkeit, kräftigen die Muskulatur und schulen die Körperwahrnehmung. Bewusste Atemführung sowie Mantrameditationen fördern die geistige Konzentration und berühren im tiefsten Inneren. Zwischen den Yogaeinheiten bleibt viel Zeit für persönliche Mußestunden.

Aus dem Programminhalt:

Einführung in Kundalini Yoga

Pranayama-Atemtechniken

Übungsreihen für die einzelnen Chakras

Übungsreihe für neue Möglichkeiten

Übungsreihe zur Stärkung des Immun- und Lymphsystems

Kundalini Yoga hält den Körper gesund und geschmeidig, führt hin zu emotionaler Balance und Stabilität, sowie zur Ruhe und Klarheit des Geistes. Die Übungen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga erhöhen die Vitalität und Lebensfreude, Wachheit und die Bewusstheit des eigenen Selbst. Dadurch steht mehr Energie für die Bewältigung der Alltagsanforderungen zur Verfügung.

Mit der Zunahme von Konzentrationsfähigkeit und geistiger wie körperlicher Flexibilität nimmt die Stressanfälligkeit ab. Es breitet sich ein Gefühl innerer Ruhe aus und das Selbstvertrauen wächst.

In der Kundalini Yoga-Urlaubswoche lernen Sie Übungen kennen, mit denen Sie den natürlichen Zustand der Gesundheit erhalten bzw. wiederherstellen, und sich so mit Ihrer inneren Kraftquelle verbinden können. Ein nachhaltiger Urlaub.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.09.2019	14.09.2019	X	1.250 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 7 Nächte Suites Alba Resort
- > Vegetarische Halbpension
- > Programm "Kundalini Yoga Retreat an der Algarve"
- > Transfer ab/bis Flughafen Faro 2 x samstags

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.