



EUROPA: SPANIEN

YOGAREISE LA PALMA: YOGA IM FLUSS VON YIN UND YANG

- > Diese Yogawoche auf der kanarischen Insel La Palma steht ganz im Zeichen von Yin und Yang. Ruhe und Gelassenheit stellen sich ein, wenn die Lebensenergie frei fließt. Jeder Tag ist einem bestimmten Thema, einem Organ, und seinen Funktionen gewidmet. Sie erfahren viel über die Meridiane und deren Aufgaben.
- > Der bewusste Wechsel von Aktivität und Passivität, von Bewegung und Ruhe, von Schnelligkeit und Langsamkeit – also von Yang und Yin – in der Yogapraxis bringen Sie zurück in die eigene Balance. In den Yoga Nidra-Meditationen stellt sich innere Ruhe und tiefer Frieden ein.

Zur Ruhe kommen. Zeit haben. In sich hineinhorchen. In der Gegenwart sein – nirgendwo anders. In diesem Retreat ist es das Ziel, die Lebensenergie, das „Chi“ oder „Prana“, zwischen den Polen Yin und Yang zu erspüren. Das Rauschen des Meeres im Süden Kretas und der Blick in die Weite unterstützen dabei, zurück in die eigene Balance zu kommen.



REISEDETAILS

1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt

Programm

Diese Yogawoche auf der kanarischen Insel La Palma steht ganz im Zeichen von Yin und Yang. **Ruhe und Gelassenheit** stellen sich ein, wenn die Lebensenergie frei fließt. Jeder Tag ist einem bestimmten Thema, einem Organ, und seinen Funktionen gewidmet. Sie

erfahren viel über die **Meridiane** und deren Aufgaben.

Der bewusste Wechsel von **Aktivität und Passivität**, von Bewegung und Ruhe, von Schnelligkeit und Langsamkeit – also von Yang und Yin – in der Yogapraxis bringen Sie zurück in die eigene Balance. In den **Yoga Nidra-Meditationen** stellt sich innere Ruhe und tiefer Frieden ein.

Dienstag: Anreise

Mittwoch

Einführung in das Konzept von Yin und Yang im modernen Yoga

Nieren- und Blasenmeridian: Die Funktion, Vinyasa-Flow und Yin Yoga

Entspannung mit Yoga Nidra

Donnerstag

Leber- und Gallenblasenmeridian: Die Funktion, Vinyasa-Flow und Yin Yoga

Entspannung mit Yoga Nidra

Freitag

Milz- und Magenmeridian: Die Funktion, Vinyasa-Flow und Yin Yoga

Entspannung mit Yoga Nidra

Samstag

Meridiane von Lunge, Herz und Darm: Funktion, Vinyasa-Flow und Yin Yoga

Entspannung mit Yoga Nidra

Sonntag

Vinyasa-Yoga: „Stabile Mitte, geöffnetes Herz“

Yin Yoga für entspannte Schultern und freien Brustkorb

Entspannung mit Yoga Nidra

Montag

Vinyasa Yoga: „Zwischen Himmel und Erde“ – geerdet und leicht zugleich im Wechseln von Yin und Yang

Entspannung mit Yoga Nidra

Dienstag: Abreise

Programmumfang: täglich zwei Einheiten zu je zwei Stunden. Der An- und Abreisetag sind programmfrei.

Das Programm ist für Anfänger und Yogageübte geeignet.

Programmleitung

Godula Voigt

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 er 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 € |
| 26.01.2016 | 02.02.2016 | X | 890 € |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Finca El Morro
- > - erweiterte Halbpension
- > - Sammeltransfer ab/bis Flughafen La Palma 2 x am An- und Abreisetag
- > - Programm "Yoga im Fluss von Yin und Yang"

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

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.