



EUROPA: SPANIEN

## KUNDALINI YOGA RETREAT AUF LA PALMA

- > Dynamisch - spirituell - tiefenentspannend. Gönnen Sie sich eine Auszeit mit den dynamischen und zugleich meditativen Übungen aus dem Kundalini Yoga. Das in sich schlüssige und authentische System aus Körperübungen (Asanas), bewusster Atemführung (Pranayama) und Meditation (Dhyana) wird in Indien seit Jahrtausenden praktiziert und erfreut sich nun auch bei uns immer größerer Beliebtheit.

Kundalini Yoga hält den Körper gesund und geschmeidig, führt hin zu emotionaler Balance und Stabilität sowie zur Ruhe und Klarheit des Geistes.



## REISEDETAILS

## **1. - 7. Reisetag: Zum Inhalt**

### **Inhalt**

---

Die dynamischen und kraftvollen Übungsreihen erzeugen spezifische Wirkungen auf Körper und Geist. So gleichen sie unser Drüsen/Hormonsystem aus, stärken das 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.

#### **Aus dem Programminhalt:**

Einführung in Kundalini Yoga

Pranayama-Atemtechniken

Übungsreihe zur Stärkung der Wirbelsäule

Übungsreihe zur Stärkung des Immunsystems und des Lymphsystems

### **Ziel**

---

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 von Kundaliniyoga 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.

Die Kundalini Yoga-Urlaubswochen geben Ihnen die Möglichkeit Wege kennenzulernen, um den natürlichen Zustand von Gesundheit zu erhalten bzw. wiederherzustellen und sich mit Ihrer inneren Kraftquelle zu verbinden.

**Programmumfang:** 2 h am Vormittag / 2 h am späten Nachmittag

**Yogastil:** Kundalini Yoga

### **Programmleitung**

---

Kerstin Feda

## 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 €
08.03.2016	15.03.2016	X	990 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inkludierte Leistungen:
- > - 7 Nächte Finca El Morro
- > - Halbpension
- > - Programm "Kundalini Yoga Retreat"
- > - 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.