



ASIEN: INDIEN

YOGA IN KERALA, INDIEN: FRISCHE LEBENSKRAFT TANKEN!

- > Gelungene Mischung aus Yoga-Praxis und ayurvedischer Ernährung
- > Einzelne Azurveda-Anwendungen und Ausflüge integriert
- > Authentischer Einblick in die indische Lebenskultur fernab des Massentourismus
- > Betreuung durch deutschsprachige Gastfamilie
- > Ruhige und großzügige Resort-Anlage mit hohen ökologischen Standards
- > Ökologische Lebensmittel aus eigenem Anbau
- > Komplettbetreuung von Ankunft vor Ort bis Rückreise
- > Gelungene Mischung der Yoga-Praxis und Ayurveda-Anwendung

Mit einer/einem deutschen YogalehrerIn begeben Sie sich auf eine zehntägige Yoga-Reise mit ayurvedischer Vollverpflegung ins südindische Kerala. Yoga und Ayurveda befassen sich mit der ganzen Natur des Menschen. Yoga strebt nach Selbstverwirklichung und setzt dafür einen gesunden Körper und Geist voraus, Ayurveda will Körper und Geist heilen. Das eine profitiert jeweils vom anderen. Das wichtigste Bindeglied zwischen dem ganzheitlichen Heilsystem ist Prana – unsere Lebenskraft! Der ideale Ort um frische Lebensenergie zu tanken und für eine gewisse Zeit aus dem westlichen „Hamsterrad“ auszusteigen, ist BASIS Village in Sreekandamangalam – dem „Ort der Glückseligkeit“.

Hier sammelt Ihr Körper Kraft und gewinnt an Geschmeidigkeit in den achtsamen Yogastunden. Sie erfahren Ruhe umgeben von Ingwerpflanzen und Kokospalmen und weiten Ihr Herz in Meditation. Ohne Eile tauchen Sie tiefer ein in die indische Landschaft bei Yoga-Ausflügen an besondere Kraftorte ans Arabische Meer und in die grünen Kardamom-Berge. Am Standort werden Sie mit ayurvedischen Köstlichkeiten vollverpflegt und können auch optional Ayurveda-Massagen zubuchen.

Yoga

Ihr Tag beginnt und endet mit einer Yogastunde. Morgens dynamischer und intensiver, abends ruhiger und begleitet von Meditation, Yoga Nidra („yogischer Schlaf“) und entspannenden Atemübungen. Auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmenden kann flexibel

eingegangen werden.

Während der Ausflüge werden Yoga- oder Meditationseinheiten in den Tagesablauf integriert.

Verpflegung

In unserer Küche werden die Mahlzeiten nach ayurvedischen Grundsätzen jederzeit frisch und mit weniger Öl und Gewürzen, aber mit viel Gemüse zubereitet. Die Zutaten stammen überwiegend aus dem eigenem biologischem Anbau. Die Desserts mit saisonalen Früchten sind eine Besonderheit unserer Küche. Täglich gibt es abwechslungsreiche Speisen: Frühstück, Mittagessen, Nachmittags-Tee mit Snack und Abendessen. Die Vielfalt der indischen Küche garantiert eine abwechslungsreiche, sehr leckere und bekömmliche Kost. All diese verschiedenen Aspekte fördern eine angenehme Ruhe und Entspannung des Körpers, des Geistes und der Seele.

Unterkunft

Gesundheit erfordert sowohl Harmonie innerhalb des Menschen als auch zwischen ihm und seiner Umwelt. Getreu diesem Ayurveda-Grundprinzip ist unser Programm ausgerichtet auf den Erhalt größtmöglicher Entspannung. Das Resort mit paradiesischer Gartenanlage befindet sich in ruhiger Lage in tropischer Landschaft und ist direkt an die idyllischen Backwaters angeschlossen. Es weist eine Pflanzenvielfalt von über 1.500 Arten auf.

Seit über 25 Jahren empfängt die deutschsprachige Familie Moozhiyil Gäste aus Deutschland und wurde für ihr einzigartiges Konzept bereits mehrfach ausgezeichnet. Die Gästehäuser in traditionell keralesischem Baustil mit natürlicher Belüftung bieten Zimmer mit europäischem Standard. Die Gäste wohnen in Sreekandamangalam („Ort der Glückseligkeit“) im BASIS Village. Insgesamt stehen 19 Zimmer zur Verfügung, wahlweise mit Bad im Haupthaus oder eigenem WC und Duschbad.

Ayurveda

Im BASIS-Village erhalten Sie zwei Ayurveda-Massagen, die nur eine kleine „Schnuppermöglichkeit“ für eine Ayurvedabehandlung sind. Wer sich hier in beste Hände für eine richtige Ayurveda-Kur geben möchte, kann im Anschluss an die Yoga-Reise eine mindestens zweiwöchige Kur im Resort zubuchen.

Lesen Sie für das detaillierte Programm für die Ayurveda-Kur und unsere Kompetenzen gerne auf unserer Homepage nach.

Begleitprogramm und Resort

Das abwechslungsreiche Programm eröffnet Ihnen die vielfältige und bunte Kultur Indiens. Dazu bringen wir landestypische Kultur direkt zu Ihnen ins BASIS Village: Gesichtstänzer (Kathakali), Flötenspieler und weitere traditionell ausgebildete Tänzer bezaubern Sie mit ihren Künsten.

Ausserhalb Ihrer Yoga-Stunden haben Sie stets die Möglichkeit, die Umgebung selbstständig zu erkunden und einen authentischen Einblick in den indischen Lebensalltag zu erhaschen. Gerne geben wir Ihnen Tipps für die "Top-Hotspots" und kümmern uns um eine Rikscha für Sie.

Ausflüge in nahegelegene Städte, zu den Backwaters oder an den Strand finden immer Sonntags statt und jeder ist herzlich eingeladen, sich anzuschließen.

Auf Anfrage gibt es die Möglichkeit zum Instrumentalunterricht, Kursen im Tanz oder zur Teilnahme an indischen Festlichkeiten.

Die Gastgeber und ihre Philosophie

Soziales Engagement ist seit 20 Jahren Teil der Aktivitäten des Resorts. Zu den Entwicklungsprojekten zählen Trinkwasserprojekte, Ausbildungshilfe und Selbstversorgungsinitiativen.

Die Gastgeber Dr. Mathew und Leelamony Moozhiyil haben selbst 20 Jahre in Deutschland gelebt. Derart vertraut mit europäischen Erwartungen ist ihnen die Entwicklung von Reiseangeboten gelungen, die bereits mit 5 Preisen ausgezeichnet wurden.

Hinweise:

Die Reisezeiten sind flexibel gestaltbar. Sie können sich als Einzelperson einer Yogagruppe anschließen oder als bestehende Gruppe die Räumlichkeiten im BASIS-Village buchen.

Für Anfragen setzen Sie sich gerne mit uns in Verbindung.

Auf Grund äußerer Umstände kann eine Änderung des Reiseverlaufs hin und wieder notwendig werden. Das ist keine Checkliste. Feste und Feierlichkeiten des Landes werden in den Reiseverlauf integriert, so dass die Gäste daran teilnehmen können. Gerade in Indien lassen sich die zeitliche Vorgaben oft nicht ganz einhalten. Die lokalen Uhren ticken langsamer und die Gegebenheiten vor Ort können Änderungen an einen Reisetag hervorrufen (lokale Feste, Hochzeiten, Streik). Bei den Reisevorbereitungen empfehlen wir unseren Gästen eine extra Portion Gelassenheit mitzunehmen. Wir achten darauf, dass diese Änderungen den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen und stets in Ihrem Sinne vorgenommen werden.

Rauchen im Zimmer und den öffentlich zugänglichen Räumlichkeiten ist nicht gestattet, für Raucher steht auf dem Projektgelände ein Raucherbereich zur Verfügung. Öffentlicher Alkoholgenuss ist aus Rücksichtnahme auf die Projektmitarbeiter nicht gestattet.



REISEDETAILS

1. Reisetag:

Anreise, Flug nach Cochi (nicht inkludiert), Flughafentransfer (nicht inkludiert)
Ankunft im Resort „BASIS Village“ in Sreekandamangalam
Kennenlernrunde + Yoga 90 Min.

2. Reisetag:

morgens Yoga
mittags Ayurveda-Massage oder freie Zeit
abends Yoga

3. Reisetag:

morgens Yoga
nachmittags Ayurveda-Massage oder freie Zeit
abends Yoga

4. Reisetag:

Chai am Morgen, 6.30 Aufbruch zum von Palmen gesäumten privaten Strand am arabischen Meer
(fernab der touristischen Strände des Südens)
Yoga am Strand, Frühstück und Strandtag mit Meditation
Rückfahrt

5. Reisetag:

morgens Yoga
mittags Ayurveda-Massage oder freie Zeit
abends Yoga

6. Reisetag:

morgens Yoga
mittags Ayurveda-Massage oder freie Zeit
abends Yoga

7. Reisetag:

Fahrt in die Kardamom-Berge nach Kumily. Yoga und Meditationspraxis

8. Reisetag:

Kardamom-Berge: Wanderung in den Gewürzplantagen mit anschließender Möglichkeit zum Kauf der einheimischen Gewürze.
Yoga und Meditationspraxis

9. Reisetag:

Urwaldwanderung in Thekkady mit Yoga und Meditationspraxis
Rückfahrt ins BASIS-Village

10. Reisetag:

morgens Yoga
mittags Ayurveda-Massage oder freie Zeit
abends Yoga und Verabschiedung Abreise oder Verlängerung (Rückflug mitternachts oder am frühen Morgen)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.08.2017	31.03.2018	X	0 €
Gruppenreise auf Anfrage			
01.08.2018	31.03.2019	X	0 €
Gruppenreise auf Anfrage			
09.09.2019	19.09.2019	X	0 €
inklusive täglicher Yoga- und Meditationspraxis Reiseleitung: Stella Glogowski/Leaf to Root Yoga, Frankfurt www.leaftorootyoga.de			
26.10.2019	08.11.2019	X	0 €
Early Bird Rabatt bis 31. Juni 2019 => 885,- Euro Unterbringung in DZ bei 2-er Belegung (EZ auf Wunsch möglich gegen Aufschlag 200)			
07.09.2020	16.09.2020	X	1.300 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 10-tägige Yoga-Reise (1300 € pro Person)
- > Geteiltes Doppelzimmer (EZ-Aufpreis: 360 €)
- > Ayurvedische Vollverpflegung im BASIS überwiegend aus eigenem biologischen Anbauinklusive Getränke
- > Tägliche Yoga- und Meditationspraxis in einer offenen Übungshalle inmitten unseres tropischen Gartens
- > Pranayama und Yoga Nidra
- > 2 Ayurveda-Massagen
- > Tagesausflug zum privaten Strand in Thaickal am Arabischen Meer
- > 3-tägiger Ausflug in die Kardamom-Berge nach Kumily mit Wanderung durch die Gewürz- und Teeplantagen sowie Urwaldwanderung
- > Eintrittsgelder
- > Flughafentransferzubuchbar
- > jederzeit deutsch- oder englischsprachige Ansprechpartner vor Ort
- > deutsch- oder englischsprachige lokale Führer bei Ausflügen
- > Programm laut Angebot, Änderungen vorbehalten

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Hin- & Rückflugnach Cochi
- > Yogamaterialien (Matten und soweit vorhanden Bänder, Blöcke selbst mitbringen)
- > Visagebühren
- > Trinkgelder
- > persönliche Ausgaben, alkoholische Getränke
- > Reiseversicherungen oder eventuell anfallende Foto- und Videogebühren
- > Kofferträgergebühren
- > Zubuchbar:
- > Ayurveda-Behandlungen (Massagen) à 20 €
- > Tagesausflügenach Kottayam und Umgebung
- > Verlängerung des Aufenthalts à 50 €/Tag
- > Flughafentransfer (Einzelperson: 40 € pro Fahrt, in der Gruppe 20 € pro Person und Fahrt)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 15

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 0%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 0 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 0 vor Reisebeginn 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.