



ASIEN: THAILAND

BEACH YOGA IN THAILAND

Tauche ein in die faszinierende Welt von Yoga und Meditation in der friedlichen Ruhe der wunderschönen Strände Thailands. In unserem siebentägigen Beach Yoga Programm kannst du viele Vorteile der Yoga Praxis selbst erfahren. Während du die frische Meeresluft atmest und dem Rauschen der Wellen lauschst, wirst du dich inmitten der Schönheit der thailändischen Strände so entspannt fühlen wie nie zuvor. Unser Beach Yoga Programm bietet eine intensive und lebensbejahende Erfahrung für alle, die eine Auszeit von der Arbeit und von ihrem Alltag wünschen oder einfach die Zeit brauchen, um sich auf sich selbst zu konzentrieren und zur Ruhe zu kommen.



REISEDETAILS

1. - 8. Reisetag: chreibungProjektbes Beach Yoga

Reiseverlauf

Tag 1 -

Tempelbesuch und erste Sessions

Du wirst zunächst vom Flughafen abgeholt und zu deiner Unterkunft in Hua Hin gebracht. Die Abholung vom Flughafen und der Rücktransfer nach Beendigung des Programms sind im Preis inbegriffen, ebenso wie die Unterbringung in einer Gemeinschaftsunterkunft.

Frisch gestärkt nach dem Frühstück beginnt der erste Tag des Programms mit dem Besuch eines buddhistischen Tempels, wo du gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden deinen ersten Dharma Vortrag (buddhistische Ethik) und eine Meditationspraxis mit dem obersten Mönch erhältst. Tauche ein in eine dir fremde Kultur und lasse dich von den Worten des Mönchs

inspirieren! Darauf folgt die erste Yoga Sitzung am Tempel direkt am Strand, wo du den Alltagsstress hinter dir lassen kannst. Wir beenden den Tag mit einem Willkommensdinner in unserem liebsten veganen/vegetarischen Restaurant in der Nähe deiner Unterkunft.

Tag 2 -

Meditation, Yoga und Nachtmarkt

Nach dem Frühstück und einer anschließenden geführten Meditation am Morgen, bei der dein Geist zur Ruhe kommen kann, folgt nachmittags eine weitere wundervolle Yoga Sitzung am Strand. Zum Abschluss des zweiten Tages machen wir einen Ausflug zu einem lokalen Nachtmarkt, wo du einige der köstlichen thailändischen Desserts probieren kannst!

Tag 3 -

Meditation und Yoga an einem Aussichtspunkt

Wie immer beginnt der Morgen mit einem gesunden Frühstück, bestehend aus frischen Früchten, Joghurt und Müsli. Danach bringt der dritte Tag neben der geführten Meditationssitzung am Morgen einen unglaublichen Ausflug zu einem nahegelegenen Aussichtspunkt in den Bergen mit sich, wo du deine Yogapraxis mit einer atemberaubenden Aussicht fortsetzen kannst! Am Nachmittag hast du frei und kannst die Zeit nutzen, um die aufregenden Ecken Hua Hins zu erkunden oder einfach am Strand zu entspannen.

Tag 4 -

Beach Yoga am Khao Takiab

Am Vormittag kannst du es etwas lockerer angehen lassen und nach dem Frühstück erst einmal etwas Freizeit genießen. Am Nachmittag geht es zum ruhigen Strand von Khao Takiab, wo ihr euch wieder euren Yoga Übungen widmet. Direkt am Strand, die frische Meeresluft in den Lungen und das Meeresrauschen im Ohr, wirst du die Entspannung deines Körpers wahrnehmen und dieses Gefühl später mit nach Hause nehmen.

Tag 5 -

Meditation und intensive Yoga Sitzung

Tag 5 beginnt mit einer geführten Meditationssitzung, bevor am Nachmittag eine ganzheitliche Yoga Stunde in einem Yoga-Center stattfindet. Es handelt sich hierbei um eine lange und gründliche Sitzung, in der du sehen kannst, wie weit du deine Praxis in den letzten Tagen weiterentwickeln konntest. Nach fünf Tagen wirst du sicher Fortschritte gemacht haben und kannst das gute Gefühl des Erfolgs genießen.

Tag 6 -

Tempelbesuch und Beach Yoga

Am vorletzten Tag kehren wir zum Tempel zurück, um uns mit dem obersten Mönch zu treffen und unsere Dhamma-Gespräche und Meditationspraxis fortzusetzen. Den letzten Nachmittag beenden wir mit einer letzten Yogapraxis am Strand des Tempels. Zum Abschluss findet ein Abschiedsessen statt, bei dem wir die letzte Woche Revue passieren lassen und unsere Erfahrungen miteinander teilen können!

Tag 7 -

Letzter Tag

Time to say good-bye - am letzten Tag heißt es, Abschied nehmen. Nachdem wir uns am Morgen noch einmal kurz getroffen haben, kümmern wir uns um deinen Rücktransport zum Flughafen. Mit vielen tollen Erinnerungen machst du dich auf den Weg nach Hause und kannst die Yoga Praxis zukünftig bestimmt in deinen Alltag integrieren!

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
10.06.2024*	31.12.2099	✓	490 €

* =

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Vor Ort
- > Flughafentransfer am Anreise- und Abreisetag
- > Fahrt nach Hua Hin
- > Unterbringung in einer Gemeinschaftsunterkunft in Hua Hin
- > Frühstück und Farewelldinner
- > Wasser, Kaffee und Tee in der Unterkunft
- > Anleitung durch ausgebildete Yoga-Lehrerin

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Hin- und Rückreise
- > Private Ausgaben vor Ort
- > Reise- und Reiserücktrittsversicherung
- > Visum und Impfungen
- > Alle Übernachtungen außerhalb deiner vereinbarten Unterkunft
- > Öffentliche Verkehrsmittel und extra Transfers

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 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 7 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.