

YIN- & YANG-Yoga-Retreat mit Jenny und Monika vom 15. - 25. November 2019 in Goa/Indien im Mandala-Resort



Wolltest du schon immer mal in das magische, facettenreiche Indien reisen?
Erlebe mit uns zehn besondere und yogische Tage ganz nah an und in der Natur des wunderschönen Mandala Resort, etwas außerhalb vom verträumten Mandrem: www.themandalagoa.com

Mit diesem Retreat begibst Du Dich auf eine spannende, geführte und sichere Reise nach Indien, an die zauberhaften karibischen Strände von Goa, die einladen einfach nur die Seele baumeln zu lassen. Gleichzeitig gönnst Du Dir auch eine wundervolle Entdeckungsreise, die Körper, Geist und Seele nährt, reinigt, auftankt und Dich noch näher zu Deinem innersten Selbst führt. Eine Reise zu dem Ort wo die Wurzeln des Yoga entstanden sind. Du wirst eine Menge Zeit haben einfach nur am Strand zu sein oder die zauberhafte, facettenreiche Gegend zu erkunden.

Das angeleitete morgendliche aktivierende Yoga von Jenny bereitet dich auf den Tag vor, öffnet deine Gelenke und wirkt im Einklang von Meditation & Atem ganzheitlich auf dein Bewusstsein. Das am Nachmittag praktizierte Yin-Yoga von Moni lädt dich zum vollen Loslassen ein und lässt dich tiefer in die Philosophie der Wurzeln des Yoga eintauchen. Dabei werden zusätzlich auch die 5 Elemente angesprochen, die Faszien sanft gedehnt und der Energiefluss in den Meridianen harmonisiert. Die beiden Yogastile ergänzen sich hervorragend und begleiten Körper, Geist und Seele gleichermaßen auf einen individuellen Weg in Dein Innerstes.

Sowohl als Anfänger als auch fortgeschrittener Yogi findest Du hier Inspiration, tiefe Reinigung auf allen Ebenen, Auftanken Deiner Ressourcen, Vertiefung Deiner individuellen Praxis und vieles mehr.

Alle Stunden sind offen, d.h. Du schaust einfach für Dich, was Du an dem jeweiligen Tag brauchst und was gut für Dich ist.

Im Retreat ist eine Puja (traditionelle Reinigungszeremonie für Körper, Geist und Seele), ein Delphin-Bootsausflug und eine morgendliche Session auf dem Stand-up-Paddle mit inbegriffen.



Aufenthalt:

Das Retreat beginnt am 15.11.2019 mit der Ankunft mit Kennenlernen und um 18-19 Uhr mit einer Puja und anschließend gemeinsamem Abendessen, es endet am 25.11.2019 nach der Yogastunde und Frühstück (ca.11 Uhr).

Im Retreat-Preis sind pro Tag zwei Yogastunden à 120 min enthalten:

Tagesablauf:

Sonntag, 15.11. 2019: Ankunft, Kennenlernen 17-18 Uhr Puja, gemeinsames Abendessen

Dann täglich:

8-10 Uhr: Morgen-Yoga mit Jenny

10-11 Uhr Frühstücksbuffett

16-18 Uhr: Nachmittags-Yin-Yoga mit Moni

19-21 Uhr: Dinner-Buffett

Wir bieten auf Wunsch auch Individuelle Anwendungen wie Thai Massage oder Elemental/Yin Yoga Therapie an, diese sind von den Teilnehmern individuell zu buchen und zu zahlen, Preise auf Anfrage.

Die Zeit außerhalb der Yogastunden steht zur freien Verfügung. Viele touristische Ziele sind sehr gut und zum Teil sogar fußläufig erreichbar, so dass Dir während Deinem Aufenthalt alle Möglichkeiten zur individuellen Entfaltung offen stehen. So wird es zu einem intensiven Yoga-Retreat und Traumurlaub in einem, genau in der Balance, wie Du es Dir gut tut.

Genieße Deine tägliche Yogapraxis, lass die Seele am Strand baumeln, erkunde die abwechslungsreiche Umgebung oder gönne Dir einfach mal Ruhe unter sanft im Wind raschelnden Palmblättern mit einem frischen Smoothie oder einem sonnigen Fruchtcocktail.

Das Mandala-Resort besteht aus einer weitläufigen Anlage mit eigenem Restaurant, in dem Dich die organisch-frische Küche verwöhnt, sowie einem traumhaften Garten mit viel Rückzugsmöglichkeit und Stille.

Erbaut von Künstlern und Designern liegt das Mandala Resort direkt am Fluss und ist nur 200m vom Strand entfernt. Wie Du magst schläfst Du entweder in einem traumhaften Chalet (offene zweistöckige Basthütte mit eigenem Bad) oder einem individuell gestalteten Yantra-Zelt (mit gemeinschaftlich zu nutzendem offenen Badbereich). Die Unterbringung ist sehr ursprünglich und bietet Dir gleichzeitig den Luxus, Dich wieder wirklich tief mit der Natur und ihren Qualitäten zu verbinden.

Du merkst, dass Dich etwas ruft? Dann sprich uns an und wir erzählen Dir gerne mehr!

Wir freuen uns sehr auf Dich,

Jenny und Moni

Preis, Unterbringung und Verpflegung:

Im Preis (zzgl. MwSt.) enthalten sind

- täglich 2 Yoga-Einheiten (je 2 Std.)
- zwei vegetarische Hauptmahlzeiten (Frühstücksbuffet und Abendessenbuffet)
- Dolphin Trip
- Stand up paddling- Yoga
- Unterbringung je nach Buchung im Nomadic Villa Chalet (1-4 Pers. oder Eco Huts (1-2 Pers.) oder im Haupthaus (1-2 Pers.):

Eco Huts: (mit Ventilator) 1-2 Personen
mit Gemeinschaftstoiletten und Duschen:

für 1 Person	1050 Euro
für 2 Personen	1200 Euro p.P.
Eco Huts Einzelbett (1 Person):	1150 Euro
oder 2 Einzelbetten (2 Personen):	1050 Euro p.P.

Eco Huts mit Badezimmer:

1 Person:	1230 Euro
2 Personen:	1050 Euro p.P.

Nomadic Villa (mit Ventilator) mit eigenem Bad 1-4 Personen:

1 Person:	1450 Euro
2 Personen obere Etage:	1300 Euro p.P.
2 Personen untere Etage:	1200 Euro p.P.
4 Personen:	1050 Euro p.P.

Unterbringung im Haupthaus (mit Klimaanlage):

Ganesha oder Artroom:

1 Person:	1450 Euro
2 Personen:	1250 Euro p.P.

Panomandala Suite:

1 Person:	1650 Euro p.P.
2 Personen:	1300 Euro p.P.

Garden House:

1 Person:	1650 Euro
2 Personen mit Doppelbett:	1400 Euro p.P.
2 Personen mit Einzelbett:	1250 Euro p.P.

Bilder der Zimmer sind unter www.themandalagoa.com einzusehen.

Alle Preise verstehen sich zzgl. MwSt. -----

Anreise:

Der Flug ist nicht Bestandteil des Seminarpreises und ist individuell zu buchen.

Für Indien ist ein **Visum** nötig, das man über die Seite des indischen Konsulates (www.igcsvisa.de) anfordern kann, dort findet man auch alle Infos über die Gebühren und auch Online-Beantragung.

Ein Transfer vom Flughafen zum Mandala Resort kann bei Bedarf arrangiert werden, Preis auf Anfrage.

Bei **organisatorischen Fragen zur Anreise** stehen wir Dir mit unserer Reise- und Indien-Erfahrung gerne zur Verfügung.

Jenny Hößler: Email: jennyhoessler@live.de, Mobil: +49 1575 2978825

Monika Schostak: Email: mschostak@web.de, Mobil: +49 170 3216638
www.monika-schostak.de

Und hier ein paar Impressionen aus dem Mandala und Umgebung:

