

YOGA RETREAT IN GOA INDIEN

4.-13.Oktober 2020



Agonda:

Warmes und sauberes Meerwasser, das dich reinigt – ein 3km langer Sandstrand - warmer Wind, der dir sanft über die Haut streicht und dich frisch hält - Wellen, die das innere Kind in dir wecken – Essen und Trinken, das deine Zunge reisen lässt und deinen Körper mit Vitalität erfüllt.



Weitere Informationen:

- Auf Wunsch sind **ayurvedische Behandlungen** buchbar.
- Der **Flug** (ab ca.600 CHF) wird von euch gebucht.
- In Agonda hat es zahlreiche kleine, günstige **Restaurants**. Da es eine Freude ist diese Vielfalt frei zu geniessen, sind nur drei gemeinsame Abendessen auf dem Programm. Je nach Bedürfnis der Gruppe, können später auch mehrere **Essen** gemeinsam geplant werden.
- Während dem ganzen Retreat gilt das **Freiheitsprinzip**. Yoga lehrt uns wieder auf uns selbst zu hören und so kannst du dich jederzeit von einem Programmpunkt abmelden, einfach nur die Natur geniessen oder das tun, wonach DIR ist.
- Es ist möglich eine/n **Partner/in und/oder Familie** mitzubringen und die Unterkunft zu teilen, auch wenn diese/r nicht oder nur teilweise am Programm teilnehmen möchte/n. Auch können die Ferien verlängert und weitere Übernachtungen im Anschluss an den Retreat gebucht werden. Bitte um Absprache. Platzreservation mit Anzahlung 300 CHF.



Ich habe an diesem Strand und seiner Umgebung in den letzten 7 Jahren sehr viel Zeit verbracht und freue mich darauf dir die Umgebung und verborgenen Ecken zu zeigen.

Karin Schönenberger
079 259 29 85, yogaaround@gmx.ch
www.yogaaround.ch

Im Programm und Preis von 1390 CHF enthalten:

- Vinyasa **Yoga**, Yin Yoga, Restorative Yoga, Meditation, Pranayama
- **3 geführte Ausflüge** inkl. **Verkehrsmittel**:
Besuch auf einem traditionellen indischen Markt in Chaudi. Der farbenfrohe Markt hat eine überschaubare Grösse.



Besuch in Cola Beach (kleiner Strand mit Frischwasserlagune)



- Scooter/Rikschah-Rally durch den Süden von Goa. Wir fahren durch kleine Dörfer, Palmenwälder, entlang eines Flusses zu einem ganz ruhigen, naturbelassenen Strand.
- 3 gemeinsame **Abendessen**
- 1 traditionelle indische **Massage**
- **2 Taxifahrten** vom Flughafen Dabolin Goa nach Agonda und zurück (je ca. 90 Minuten)
- **9 Übernachtungen** in einer einfachen Pension oder Beachhütte (auf Wunsch und Aufpreis kann eine besser ausgestattete Unterkunft oder zusätzliche Nächte gebucht werden)

- **Teilnehmerzahl** mind. 5 max. 12



ZENTRUM BEIM KREISEL