

YOGA RETREAT IN GOA INDIEN

4.-13.Oktober 2019

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 reizen 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 ich euch nicht bevormunden möchte, sind nur drei gemeinsame Abendessen auf dem Programm. Je nach Bedürfnis, 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 mehr Übernachtungen gebucht werden. Bitte um Absprache.



Ich habe an diesem Strand und seiner Umgebung in den letzten 6 Jahren sehr viel Zeit verbracht und freue mich darauf dir auch verborgene Ecken zu zeigen.

Anmeldung bis Ende August. Für weitere Infos:

Karin Schönenberger
079 259 29 85
yogaaround@gmx



www.yogaaround.ch

Im Programm und Preis von 1290 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**
- **Taxi** vom Flughafen nach Agonda und zurück (ca. 90 Minuten)
- **9 Übernachtungen** in einer einfachen Beachhütte oder Pension (auf Wunsch und Aufpreis wird eine besser ausgestattete Unterkunft oder zusätzliche Nächte gebucht)

