

stephan sproesser
Yogalehrer SKA/ Iyengar Yoga Vereinigung / BDY

Stettenstr. 12 a , 86150 Augsburg
Tel.: 0821 – 514546
Mobil 0151 41825362

e-mail: Stephan.Sproesser@t-online.de

www.stephan-sproesser-yoga.de



Alles Yoga

Yoga Urlaub in Goa (Indien)

im Anahata Retreat/Ashvem Beach

www.anahataretreat.com

Samstag, 07.11.2020 bis Sonntag, 22.11.2020

Die Lage:

Im Norden Goas liegt das Anahata Yoga Retreat. Das ruhige Resort, nach westlichem Standard wurde nach ökologischen Richtlinien gebaut. Im offenen Restaurantbereich wird täglich ein Brunch- und Abendessen angeboten (Frühstück im Zimmerpreis enthalten). Dabei wird besonderen Wert auf hochwertige und vollwertige Lebensmittel gelegt. Tee, Säfte und gefiltertes Wasser gibt rund um die Uhr kostenlos.

Anahata wurde als Retreat geschaffen, ein Zuhause fern von Zuhause.

Es liegt inmitten üppiger tropischer Flora und Fauna am wunderschönen und unberührten Ashvem Beach im Norden von Goa.

Dieses Retreat Village wurde entwickelt, um Dir zu helfen, Dich so bequem, verbunden und entspannt wie möglich zu fühlen, indem Du die Möglichkeit hast, dich von der Technologie zu lösen und Dich in die natürlichen Rhythmen zu versetzen.

Zuhause ist ein Ort, an dem wir uns sicher, unterstützt, genährt und geliebt fühlen. Wenn wir Yoga praktizieren, fangen wir an, auf andere Weise nach Hause zu kommen. Wir fangen an, zu uns selbst zu kommen. Wenn wir wirklich in uns selbst zu Hause ankommen, finden wir, dass Zuhause überall dort existieren kann, wo wir sind.

Der Yogakurs:

Die Anlage verfügt über unterschiedliche Yogaplätze (Matten und Hilfsmittel vorhanden).

Die Yogastunden sind von Montag bis Samstag, morgens und nachmittags. Sonntags ist frei.

Mittwoch und Samstag nur vormittags (Zeit für Ausflüge)

Die Kursinhalte:

Meditation, Philosophie, Pranayama, Asanas dynamisch + statisch

Kurskosten können anteilig von den Krankenkassen übernommen werden.

Die freie Zeit kann für Ausflüge genutzt werden

(es gibt einige Tempel und Kirchen, einen Hippiemarkt, Samstag ist Nachtmarkt, viele Wassersportaktivitäten, Wasserfälle, Old Goa, Panjim, Inselhopping... oder lasse Dich massieren)

Die Anreise:

Flug von München nach Goa (Dabolim)

Transfer vom Flughafen mit dem Taxi (ca. 1,5 Std)

Um die Flüge (nach Möglichkeit Qatar) wird sich Frau Schmutz (Reisebüro Hinter dem Perlach) kümmern.

Die Kosten:

Flug: im Moment ca. 900€ (hin und zurück) Stand: Januar 2020

Zimmer pro Woche ca. : Doppelzimmer 500 € p.P. / Einzelzimmer 890 €

incl. Tee und Früchte vor dem Yoga , Brunch

Yoga: 490 € für 14 Tage

zuzüglich Visagebühren

Der Reisepass muss bei Einreise nach Indien mindestens noch 6 Monate gültig sein!

**Die Yogatage sind für „Alle“ gedacht
für Neueinsteiger, Geübte und Fortgeschrittene**



Anmeldung bitte per e-mail

