Anreise

Mit dem Flugzeug über Singapore oder Emirates. Fahrgemeinschaften von Denpasar nach Ubud (ca. 1 Std.). Beginn Retreat um 15.00 Uhr am Freitag, 7.11.14. Seminarschluss Montag, 17.11.14 ca. 14.00 Uhr. Flug CHF 1200–1500. Online buchen.

Verpflegung

Gemeinsames Frühstück nach der Morgenpraxis. Gemeinsames Abendessen im Resort oder in einem ausgewählten Restaurant (köstliche balinesische Küche). Snacks und Früchte für zwischendurch.

Preis

CHF 1700 für 10 Tage Seminar im Doppelzimmer. Anmeldung bis spätestens Ende Mai.
Retreat findet statt ab 6 Teilnehmenden.

Early bird Rabatt von CHF 100 bei Anmeldung bis 28.2.14. Anzahlung bei Anmeldung von CHF 500, Rest bis Ende Mai. Bei Rücktritt vor 30.7.14 berechne ich eine Bearbeitungsgebühr von CHF 200, später kann nur rückerstattet werden, wenn der Platz anderweitig besetzt werden kann.

Anmeldung: sibyllehaenni@bluewin.ch

Das Retreat

Diese Yogaferien richten sich an Yoga-Interessierte, die ihre Praxis auf der Insel der Herzensenergie vertiefen und gleichzeitig das Land des Lächelns kennenlernen wollen.

Mein Weg führt mich immer wieder nach Bali, wundervolle inspirierende Insel mit liebevollen, lächelnden Menschen, Licht und Freude, Tropenwald und Reisfeldern.

In der täglichen Yoga-Praxis, Meditationen, Pranayama und über Vorträge und Geschichten führe ich dich an das Thema «Frei werden im Herzen» heran. Wir praktizieren, um uns Neuem zu öffnen und die Herzensenergie zu stärken. Bali bietet dazu das ideale spirituelle Umfeld.

Vertiefe deine Yoga-Praxis und erfahre mehr darüber, frei zu werden im Geiste und im Herzen. Ich freue mich über deine Anmeldung und das Gemeinsame in Ubud.

Kursleiterin

Sibylle Hänni
Yoga- und Meditationslehrerin

Yoga Retreat in Ubud auf Bali

7.–17. November 2014

Frei werden im Herzen durch Yoga.

Ubud

Ubud wird als das kulturelle Zentrum von Bali angesehen. Es ist als Kunsthandwerk-Stätte berühmt und viel von der Stadt und den umliegenden Dörfern bestehen aus Ateliers und Galerien. Gleichzeitig ist es ein wahres Yoga Mekka. Es gibt einige bemerkenswerte Sehenswürdigkeiten zu finden, und ein allgemeines Gefühl des Wohlbefindens zu geniessen. Alles dank des Geistes und Klimas und der Umgebung des Ortes.

Zahlreiche Restaurants bieten feinstes Essen. Du hast die Möglichkeit, in den Reisfeldern zu wandern, auf dem authentischen Markt zu feilschen, dich in einem der schönen Kaffees niederzulassen und mit den fröhlichen Menschen zu philosophieren. Ubud bietet alles, was dein Herz begehrt.

Programm

Im Preis von CHF 1700 inbegriffen:
- Übernachtung im Doppelzimmer
- Gemeinsames Frühstück und Abendessen
- Früchte und Snacks
- Angenehme Gruppengrösse
- Morgenpraxis mit Yoga & Meditation
- 2 Stunden Vinyasa-Flows pro Tag
- Ausflug in die Reisfelder von Ubud
- Tagesausflug zu Tanah Lot Tempel
- Einen Tag zur freien Verfügung
- «Flying Yoga» Session
- Vorträge, Geschichten

Tagesablauf

08.00-09.00	Yoga & Meditation
09.00-10.30	Frühstück
10.30-11.30	Seminar & Pranayama
11.30-16.00	Ausflug/Shopping/Freizeit
16.00-18.00	Vinyasa Flow
19.00-21.00	Abendessen
21.00-22.00	Geschichten/Meditation

Der Tagesablauf gestaltet sich unterschiedlich. Es hat immer genügend Raum für deine Yoga-Praxis, Gespräche, Erkundungen, fürs Geniessen und Sein.

Tegal sari

Ein Resort mit viel balinesischer Energie, zentral in Ubud gelegen und doch ruhig. Der Yoga-Raum wird soeben fertig gebaut mit Pool und wundervollem Weitblick über die Reisfelder von Ubud. Die Seitenfenster sind offen und ein steter zarter Wind erfrischt dich während der schweisstreibenden Asanas.

Die Zimmer sind hell und geräumig mit Balkon oder Sitzplatz, Doppel- oder Einzelbetten sowie Dusche oder Badewanne. Im Garten lädt ein Pool zur Abkühlung nach der Yogapraxis. Das Wetter im November verspricht täglich 30 Grad mit 90% Luftfeuchtigkeit.

Willkommen in der Wellness-Oase Bali!