

Anreise

Mit dem Flugzeug über Bangkok nach Koh Samui. Flug ab CHF 1000 (früh buchen lohnt sich). Von Koh Samui Flughafen 5 Minuten mit Taxi nach Mae Nam Beach, 30 Minuten Katamaran-Überfahrt nach Koh Phangan Tongsala Pier mit Lomprayah Ferry Company. Wir holen euch am Pier ab.

Verpflegung

Ausgedehntes Frühstück nach der Morgenpraxis, gemeinsames vegetarisches Abendessen im Resort. Snacks und Früchte für zwischendurch.

Preis

CHF 1700 für 10 Tage Retreat im Doppelzimmer inkl. Verpflegung und Yoga-Praxis.
Early bird Rabatt von CHF 100 bei Anmeldung bis 30. September. Anzahlung bei Anmeldung CHF 500. Bei Rücktritt vor dem 30. Dezember berechne ich eine Bearbeitungsgebühr von CHF 150, später kann der Betrag nur rückerstattet werden, wenn der Platz anderweitig besetzt werden kann.

Anmeldung: sibyllehaenni@bluewin.ch

Der Retreat

Dieser Yogaretreat richten sich an Yoga-Interessierte, die ihre Praxis auf einer paradisischen Insel vertiefen wollen.

Die tägliche Vinyasa Yoga-Praxis integriert alle Aspekte der Körperausrichtungen. Wir tauchen tief in dynamische und kraftvolle Asana-Sequenzen ein und schauen Asanas genauer an, um Fehler zu vermeiden. In die sanfte Morgenpraxis integriert werden Pranayama und Meditation.

Der Unterricht findet in der Yoga-Shala am Strand statt.

Nach dem Unterricht bleibt genug Zeit, um die Gegend zu erkunden, am Pool zu entspannen, zu lesen und zu sein. Gönn dir diese Auszeit und ein paar wunderbare Tage an der Sonne, fernab vom Alltag.

Kursleiterinnen

Sibylle Hänni & Alexandra Frei

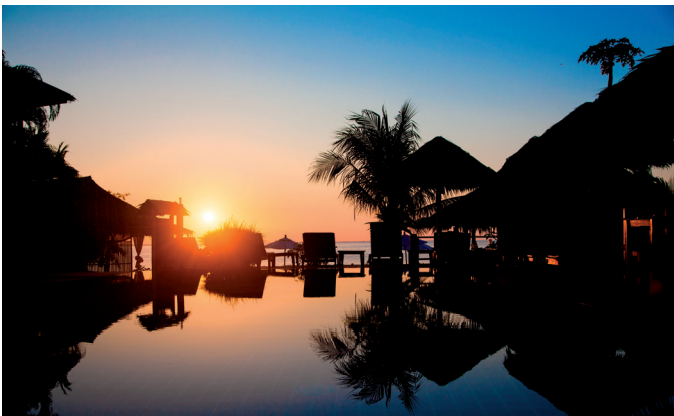


Yoga Retreat in Thailand auf Koh Phangan

18.-28. Februar 2015

mit Sibylle Hänni &
Alexandra Frei





Koh Phangan

Koh Phangan liegt 60 km nordöstlich des thailändischen Festlandes. Sie ist mit 125 km² Fläche die zweitgrösste Insel des nach der etwa 15 km südwestlich gelegenen Nachbarinsel benannten Samui-Archipels (Muu Ko Samui), zu dem noch etwa 60 weitere Inseln gehören.

Das «Land des Lächelns» – mit seiner einzigartigen Kultur und Lebensweise zieht Besucher aus der ganzen Welt an. Koh Phangan hat viele schöne Strände mit kristallklarem Wasser, die zum Schnorcheln und Verweilen einladen.

Ein Genuss für deinen Körper und deine Seele.



Yoga Ferien

Im Preis von CHF 1700 inbegriffen:

- Übernachtung im Doppelzimmer
- Morgenpraxis mit Pranayama & Meditation
- Vinyasa Flows in der Shala am Beach
- Einen Tag zur freien Verfügung
- Vegetarisches Essen
- Früchte und Snacks
- Angenehme Gruppengrösse
- Zeit zum Entspannen, Lesen, Sein

Programm

07.00–07.45	Pranayama, Meditation
07.45–08.15	Pause und Erfrischung
08.15–10.30	Vinyasa Flow Sessions
10.30–12.30	Ausgedehntes Frühstück
12.30–19.00	Freizeit, Snacks, Pool
19.00–21.00	Abendessen

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



Loyfa Natural Resort

Das Loyfa Natural Resort befindet sich in Sri Thanu an der Westküste von Koh Phangan an einem Privatstrand. Sri Thanu bietet den Gästen ein kleines Korallenreef zum Schnorcheln. Die Sonnenuntergänge sind spektakulär, ob vom Strand genossen oder vom Pool aus beobachtet. Das Resort ist ein liebevoll geführter Familienbetrieb.

Die Zimmer sind hell mit Balkon oder Sitzplatz, Doppel- oder Einzelbetten und Dusche. Im Garten lädt ein Pool zur Abkühlung nach der Yoga-Praxis ein. Das Wetter im Februar verspricht täglich 30 Grad mit hoher Luftfeuchtigkeit.

Willkommen im paradiesischen Loyfa Resort.
www.loyfa-natural-resort.com

