Retreat Location Yoga Chattai

Der Yogaplatz liegt erhoben auf einer Klippe mit wunderbarer Aussicht auf den Agonda Beach, einer der schönsten Strände in Indien.

Kola Beach, ein weiterer wunderschöner Strand, ist zu Fuss in 10 Min. erreichbar.

Unser Yogaplatz ist im Freien unter einem schützenden Palmdach eingerichtet. Der Blick aufs offene Meer und der wunderschöne Sonnenaufgang während deiner Morgenpraxis sind unbezahlbar.

Unterkunft

Wir wohnen in grosszügig geschnittenen Bambushütten mit komfortablen Doppelbetten und einem kleinen Aussensitzplatz. Jede Hütte verfügt über ein Moskitonetz und Duschtücher. Alle Hütten haben ein Schloss, Wertsachen können zusätzlich im Manager Safe deponiert werden.

Wir beginnen früh am Morgen, kurz vor Sonnenaufgang mit Pranayama, Kriyas und Meditation. Die frühe Morgensequenz findet im Schweigen statt, somit kann die frische und klare Energie des Morgens richtig aufgesogen werden.

Nach einer kurzen Pause widmen wir uns dem Vinyasa Flow und bauen Schritt für Schritt dynamische und kraftvolle Sequenzen auf.

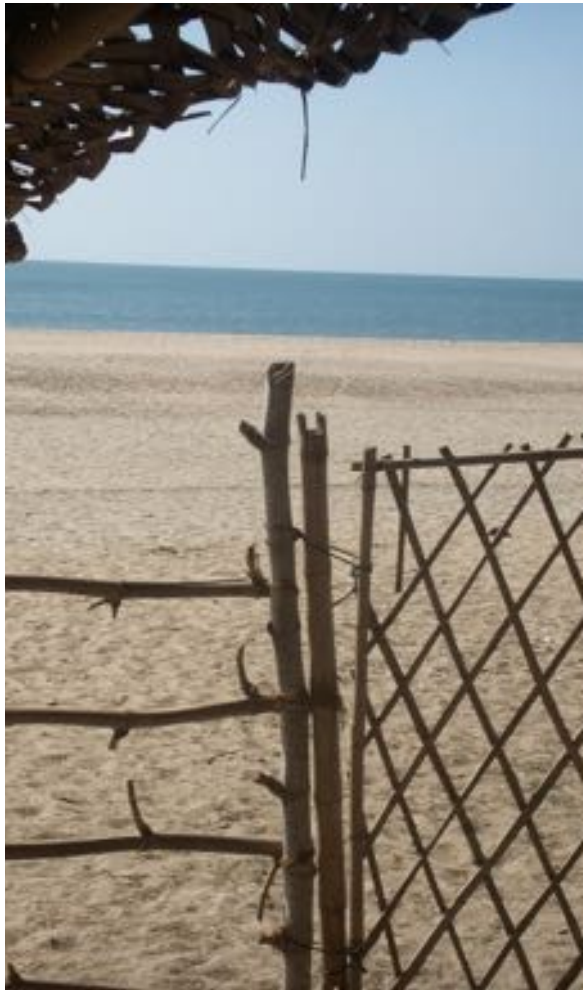
Mit der aufsteigenden Wärme der Morgensonne schliessen wir die Praxis gegen 10 Uhr ab und geniessen einen wohlverdienten Brunch. Danach bleibt genügend Zeit für Siesta, Ausflüge, Strandbesuch, Lesen, etc.

Gegen 17.30 treffen wir uns wieder für die Abendpraxis, welche sich verschiedenen Themen widmet. Den Abend lassen wir mit einem gemeinsamen Essen ausklingen.

Am Mittwoch besteht die Möglichkeit den grossen Hippie Flohmarkt in Anjuna zu besuchen.

Yoga Retreat in Goa

24. - 31. Januar 2016



yogamarket

Essen

Mit viel Liebe und Achtsamkeit zubereitetes, vegetarisches Essen unterstützt unsere Yogapraxis. Die Aussicht vom Restaurant über den Ozean und den Agonda Beach ist einfach traumhaft. Im Kurs inbegriffen sind Frühstück und Abendessen. Tagsüber kannst du am Agonda Beach überall feine und frisch zubereitete Speisen bekommen.

Anreise

Die meisten Fluggesellschaften fliegen über Mumbai oder Delhi nach Goa. Vom Flughafen aus sind es mit dem Taxi ca. 1,5 Stunden bis zum Agonda Beach. Bei früherer Ankunft sind wir dir gerne behilflich, eine Unterkunft unten am Strand zu finden.

Preis (inkl. Yoga & Halbpension)

890.- im Doppelzimmer

990.- im Einzelzimmer

Anmeldung: info@yogamarket.ch

Tagesablauf	
7.00 - 8.00	Pranayama, Kriyas, Meditation
8.00 - 10.00	Vinyasa Flow Yoga
10.00	Brunch
17.30 - 19.00	Workshop / Vertiefung
19.00	Abendessen

Leitung

Alexandra Frei ist Yogalehrerin und Gründerin vom yogamarket in Bern. Sie unterrichtet seit 8 Jahren Yoga und leitet seit 5 Jahren Retreats in Europa und Asien. Ihr Unterricht ist achtsam aufgebaut, mit viel Fokus auf die korrekte Ausführung der Asanas. Dynamische und kraftvolle Vinyasa Flow Stunden werden ruhig und präzise aufgebaut und umrahmt von Pranayama und Meditation. Die Abend-sequenzen widmen sich jeweilen einem bestimmten Thema, welches dann genauer unter die Lupe genommen wird.

Alex wird in Goa von einer Co-Teacherin aus dem yogamarket Team unterstützt.

Anmeldung: info@yogamarket.ch

Erst bei eingegangener Anzahlung wird die Anmeldung definitiv. Bei Rücktritt bis 6 Wochen vor dem Retreat-Beginn berechne ich eine Bearbeitungsgebühr von 150.-.

Bei späterem Rücktritt kann die Kursgebühr nur zurückerstattet werden, wenn der Platz mit jemandem anderen gefüllt werden kann.