



Anreise

Mit dem Flugzeug nach Ibiza, vom Flughafen aus ist es nicht weit zum Casa Azul. Anreise per Taxi oder mit einem Mietauto.

Ankunft: Samstag, 4.7.15, ab 16 Uhr, wenn möglich spätestens zum Abendessen.
Abreise: Samstag, 11.7.15, bis 10 Uhr

Bei früher Buchung findest du billige Flüge mit Air Berlin, Easy Jet, Helvetic, etc.

Preis

1'600.- im Doppelzimmer (1'500.- early bird)

Early Bird Rabatt von 100.- bei Anmeldung und Zahlung bis zum 28.2.15.

Im Preis inbegriffen ist die Unterkunft im Doppel-zimmer, Mahlzeiten, tägliche Yogapraxis von ca. 5 Stunden, Pranayama, Meditation.

Erst bei eingegangener Anzahlung wird die Anmeldung definitiv. Bei Rücktritt bis 6 Wochen vor Beginn des Retreats berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 200.- Bei späterem Rücktritt kann die Kursgebühr nur zurückerstattet werden, wenn der Platz mit jemandem anderen gefüllt werden kann.

Anmeldung: alex@yogamarket.ch



Casa Azul

Eine luxuriöse Villa mit einem fantastischen 10x16 m grossen Pool. Marokkanische Daybeds und viele versteckte Plätzchen zum Ruhen bieten den idealen Rückzugsort um Geist und Körper zu entspannen und die Seele baumeln zu lassen.

Der Strand ist in ein paar Minuten erreichbar, nach Ibiza geht es mit dem Auto in 15 Minuten.

Casa Azul verfügt über eine wunderschöne, gedeckte Yogaterrasse.

Die Doppelzimmer sind grosszügig geschnitten und freundlich ausgestattet. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Badezimmer, Klimaanlage und stylische, landestypische Details.

Dusch- und Pooltücher sind in jedem Zimmer vorhanden.

Verpflegung

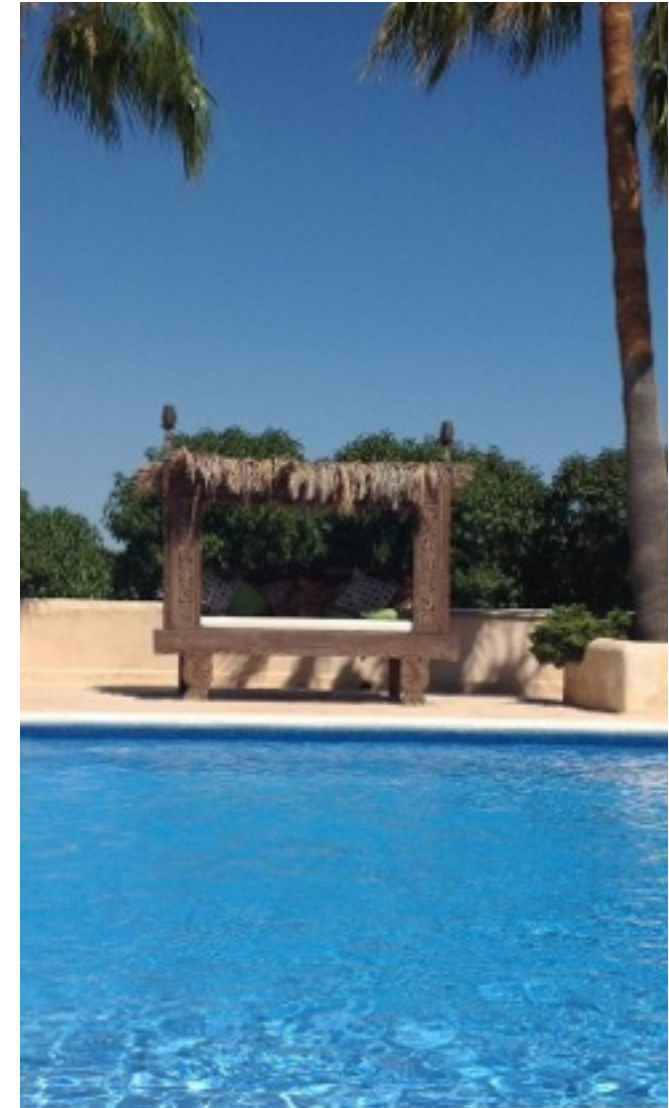
Wir werden mit vegetarischen, frischen Gerichten verwöhnt. Feinste Zutaten und saisonale Nahrungsmittel beglücken Leib und Seele.

Früchte, Snacks und Wasser stehen dir den

Yoga Retreat auf Ibiza

4. - 11. Juli 2015

mit Alex & Monique



yogamarket



Alexandra Frei

Yogalehrerin und Gründerin vom Yogamarket in Bern. Unterrichtet seit 7 Jahren leidenschaftlich Yoga und leitet seit 2011 Retreats an den schönsten Orten in Europa. Alex hat eine mehrjährige, klassische Hatha Yoga Ausbildung, ihr Unterrichtsstil ist fließend, mal kraftvoll, mal ruhig.



Yogapraxis

Wir beginnen den Morgen mit reinigenden Übungen und Meditation. Nach einer kleinen Pause starten wir dann in die dynamischen und kraftvollen Vinyasa Flow Sequenzen in denen wir genügend Zeit haben, die Asanas genauer anzuschauen und zu erleben.

Nach dem reichhaltigen Brunch/Mittagessen hast du viel Zeit zum Entspannen und Ausruhen.

Vor dem Abendessen widmen wir uns nochmals unserer Yogapraxis. Hier werden verschiedene Themen angesprochen.

Yogalevel: Mittelstufe. Erfahrung in Pranayama und Meditation, 2-3 Jahre Yogapraxis.

Tagesablauf

7.30 – 8.30	Pranayama, Kriyas & Meditation
8.3	kleine Pause
8.50 – 11.20	Yogapraxis
11.3	reichhaltiger Brunch/ Mittagessen
Nachmittag zur	freien Verfügung
18.30 – 19.30	Abendpraxis
19.3	Abendessen



Monique Jakob

Yogalehrerin im Yoga Seefeld in Zürich. Monique hat eine 4-jährige Hatha Yoga Ausbildung bei Doris Echlin absolviert und unterrichtet seit 3 Jahren in Zürich liebevoll aufgebaute Yogastunden. Ihr Unterrichtsstil ist achtsam und präzise mit viel Fokus auf das korrekte Lenken der Atmung.

