

Yoga Urlaub in Thailand - Koh Phangan, 11.02. - 18.02.2018

Reiseprogramm

Ein Yoga Retreat im wunderschönen Yoga House auf Koh Phangan, im Süden Thailands.

Das Haus hat wunderschöne Zimmer, einen tropischen Garten und einen eigenen Pool.

Morgens nach der Meditation wird es eine ausgiebige klassische Hatha Yogastunde geben.

Zum Frühstück wird den ganzen Vormittag Obst, Tee, Säfte und Kaffee bereitgehalten.

Nach dem veganen Lunch ist Zeit für entspannten Rückzug, Schwimmen im hauseigenen Pool, Ausflüge zum Strand und in die Umgebung.

Am jeden 2. Nachmittag wird eine dynamische Yogastunde (Vinyasa) angeboten. Die Yogastunden werden von Stefan Adinath Zöller angeleitet, einem sehr erfahrenen und international anerkannten Yogalehrer mit dem Schwerpunkt Achtsamkeitspraxis und exakte Ausrichtung. Die Yogastunden bauen langsam aufeinander auf. So kommen Übende mit wenig Erfahrung als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten. Die Unterrichtssprache ist in deutsch.

An den anderen Nachmittagen möchten wir Ihnen unsere Lieblingsplätze der Insel zeigen und gemeinsam den Sonnenuntergang am Strand genießen.

Zum Abendessen werden wir die vielfältigen kulinarisch interessanten Restaurants und landestypischen Food Markets in der Umgebung besuchen. Wir legen großen Wert auf vegetarische/vegane Angebote.

Abends wird es zum Ausklang des Tages eine angeleitete Meditation oder Yoga Nidra geben.

Unterkunft

Die Insel Koh Phangan befindet sich im Süden, im Golf von Thailand. Sie ist in Sichtweite von Koh Samui. Eine Insel, die viel Natur zu bieten hat mit schönen ruhigen Stränden.

Das Haus ist wunderschön und wurde mit Liebe zum Detail eingerichtet. Es liegt an einem ruhigen Wäldchen, direkt an einem sanft fließenden Gewässer mit gesundem Fischbestand.

Das Yoga House hat einen voll ausgestatteten Yogaraum und einen traumhaften tropischen Garten mit Pool. Die Küche ist modern eingerichtet. Ein großzügiger Wohnbereich mit kleinen Nischen zum Verweilen in Gemeinschaft sowie für eine kleine Pause. Dieser ist umrandet von einem Balkon, von dem aus der schöne Garten und der Fluss zu sehen ist.

Die 6 einzigartigen Schlafräume sind Doppelzimmer bzw. Zweibettzimmer, in denen die Betten getrennt oder zusammen stehen können. 2 DZ teilen sich ein Bad und 4 DZ haben ein eigenes Bad.

Die Zimmer sind auch für 3 Personen aufstockbar, wenn dies gewünscht ist.

Alle Zimmer haben Aircondition und einen Ventilator.

Das Haus und das Gelände sind rauchfrei und alkoholfrei.

Teilnahmekosten

DZ mit Gemeinschaftsbad 850,- €* pro Person (2 Zi)

DZ mit eigenem Bad 950,- €* pro Person (4 Zi)

Bei Einzelbelegung eines Zimmers plus 350*,- €

10 % Early Bird bei Anmeldung bis 30.09.2017

*Preise inklusive Frühstück und Mittagessen, exklusive Anreise und Ausflüge

Teilnehmerzahl:

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 5 Personen. Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl behalten sich die Veranstalter vor, die Reise bis 6 Wochen vorher abzusagen.

Die Teilnehmerzahl ist auf etwa maximal 14 Personen beschränkt. Eine frühzeitige Buchung erleichtert uns die Organisation und Sie sichern sich gute Flugpreise.

Die endgültige Bestätigung unsererseits erfolgt frühestens bei mindestens 5 Anmeldungen und spätestens bis 01. Dezember 2017. Bitte warten Sie diese Bestätigung ab, bevor Sie die Anreise planen.

Öko-Hinweis:

Für nur 1 Woche Aufenthalt lohnt sich der Reiseaufwand unserer Meinung kaum, abgesehen vom ökologischen Fußabdruck. Deshalb raten wir einen etwas längeren Aufenthalt von mindestens 3 Wochen im Land zu planen. Wir geben Ihnen gerne Weiterreisetipps.

Enthaltene Leistungen:

- ✓ Top Betreuung vor und während der Reise
- ✓ 7 Übernachtungen
- ✓ Unterkunft in Traumhaus in grüner tropischer Umgebung
- ✓ nur 3 km vom Strand entfernt
- ✓ Hauseigener Pool und Garten
- ✓ 11 Yogaeinheiten bei einem international anerkannten Ausbilder für Yogalehrer
- ✓ Ausgebildete Yogalehrerin und Ayurveda Gesundheitsberaterin als Begleitung
- ✓ Entschleunigung und Entspannung
- ✓ Voll ausgestatteter Yogaraum
- ✓ Gesundes regionales Obstangebot zum Frühstück
- ✓ Veganes ausgewogenes Mittagessen
- ✓ Trinkwasser, Tee und Kaffee
- ✓ Unterbringung in Doppelzimmern
- ✓ Einzelzimmer mit Aufpreis möglich
- ✓ 1 - 2 Yogastunden am Tag
- ✓ Tägliches Meditationsangebot
- ✓ Jeden zweiten Nachmittag gemeinsamer Ausflug
- ✓ Gemeinsam Traumstrände entdecken
- ✓ Sonnenuntergänge am Strand
- ✓ Hilfreiche Hinweise zu Flügen, Impfung, Visa usw.

Nicht enthaltene Leistungen

- x Flug und Transfer
- x Kosten für Abendessen
- x Kosten für Ausflüge

Weitere buchbare Leistungen

- + Thai Yoga Massagen
- + Ayurveda Massagen
- + Yoga Personal Training
- + Ayurveda Beratungen

Anreise

Es gibt mehrere Varianten nach Koh Phangan zu reisen.

Wir empfehlen: von Deutschland aus nach Bangkok fliegen und dann Weiterflug auf die Insel Koh Samui. Von hier aus mit der Fähre nach Koh Phangan. Vom Pier in Thongsala können wir Sie von einem Taxi abholen lassen.

Bei Bedarf versenden wir detaillierte Informationen zur Anreise.

Leihfahrzeuge und Verkehrsmittel

Wie überall in Thailand können Sie sich auch auf Koh Phangan Mopeds und Autos zu günstigen Preisen mieten.

Bitte beachten Sie: Linksverkehr, Helmpflicht, Führerscheinplicht

Programmablauf

1. Tag/ 11.02.2018

16:30 – 18:00 Uhr Yoga zum Ankommen
19:00 – 20:00 Uhr Abendessen im Haus
20:00 – 21:30 Uhr Ankommensrunde zum Kennenlernen
21:30 – 22:00 Uhr Meditation/ Yoga Nidra
23:00 – 07:00 Uhr Nachtruhe

2. Tag + 4. Tag + 6. Tag

07:30 – 08:00 Uhr Meditation
08:30 – 11:00 Uhr Yoga
11:30 – 12:30 Uhr Mittagessen
13:00 – 18:30 Uhr Ausflug
19:00 – 21:00 Uhr Abendessen
21:30 – 22:00 Uhr Meditation/ Yoga Nidra
23:00 – 07:00 Uhr Nachtruhe

3. Tag + 5. Tag + 7. Tag

07:30 – 08:00 Uhr Meditation
08:30 – 11:00 Uhr Yoga
11:30 – 12:30 Uhr Mittagessen
16:30 – 18:00 Uhr Yoga
19:00 – 21:00 Uhr Abendessen
21:30 – 22:00 Uhr Meditation/ Yoga Nidra
23:00 – 07:00 Uhr Nachtruhe

8. Tag/ 18.02.2018

07:30 – 08:00 Uhr Meditation
08:30 – 10:00 Uhr Yoga
11:00 – 12:00 Uhr Brunch
12:00 Abreise

Yogalehrer

Stefan Adinath Zöller

Staatlich anerkannter Erzieher und Yogalehrer. Bei der Internationalen Yoga Alliance anerkannter und registrierter Ausbilder für Yogalehrer. Vinyasa Yoga Teacher, Yoga Personal Trainer, Lehrer für Achtsamkeitspraxis usw.

Als erfahrener und beliebter Hatha Yoga Lehrer liegt, neben dem integralen Yoga, sein Augenmerk auch auf Vinyasa Yoga und die exakte Ausrichtung in den Asanas. Anatomisch, energetisch und geistig individuell orientiert er sich an den Bedürfnissen und Voraussetzungen des Yogaschülers.

Ein weiterer Schwerpunkt seiner Art Yoga weiterzugeben ist die Achtsamkeitspraxis und Geistesschulung, wie sie im Raja Yoga und Buddha-Dharma vermittelt wird.

Seine Form achtsamkeitsbasierten Yoga zu üben, nennt er „Sati Yoga“. Hier fließen Elemente aus dem Zen Buddhismus und dem Vipassana mit in die Yogapraxis.

Gundi Nowak, Assistenz und Begleitung

Yogalehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin, Ayurveda- und Thaimassageurin, Yogatherapie i.A. Mit Humor, Leichtigkeit und Lebensfreude gibt sie ihr Wissen authentisch weiter und bietet Ayurveda Massagen und Thai Yoga Massagen an.

Langjährige Unterrichtspraxis in Seminaren im Bereich Ayurveda und Yoga.