



Yogaferien auf Bali, Indonesien

eintauchen ins Yoga auf der tropischen Götterinsel

vom 11. bis 21. März 2012

Saftig grüne Reisterassen, beeindruckende Vulkanlandschaften, traumhafte Strände, sonnige Palmenhaine, berühmte Tempeltänze und lächelnde Menschen.

Willkommen im Paradies! Eintauchen ins Yoga, im Gaia-Oasis, zuerst im Abasan Berg Resort, dann im Pantai Strand Resort, beides Orte der Stille, zum Kraftauftanken und um die Natur zu genießen. Atme tief ein...dies ist eine grüne Oase, fernab des Alltags. Inspiration und Exotik pur.



Balis einzigartiger Charakter fasziniert seine Besucher seit jeher: die tropische Vegetation, unzählige Heiligtümer, reiches Kunsthandwerk und die besondere Energie der kleinen Götterinsel. Die Warmherzigkeit und Ausgeglichenheit der Balinesen ist legendär. Spektakuläre Wellness Spas, tropische Anlagen, ganzheitliche Heilmethoden und Künstler aus der ganzen Welt, machen die Vulkaninsel Bali, zu einem der beliebtesten Ziele für Yoga und inspirierende Reisen, Künstlerworkshops, Heilmethoden und tiefer Entspannung.

Yoga

Morgens und abends praktizieren wir Yoga, jeweils ca. 90 bis 120 min. Pranayama (Atemtechniken), kraftvolle Vinyasa Yoga Flows (dynamische, mit dem Atem synchronisierte Bewegungsabläufe), klassische Hatha Yoga Asanas (Körperübungen) und Tiefenentspannungen. Der Unterricht wird ergänzt durch meditative Übungen und Mantrasingen mit Harmoniumbegleitung.



Lachen, entspannen, reflektieren, genießen und gemeinsame (Yoga-) Gespräche, geplant oder spontan, helfen uns anzukommen...bei uns... im Paradies.



Weitere Aktivitäten

Neben der intensiven Yogapraxis gibt es genügend Zeit, die Seele baumeln zu lassen und die traumhafte Natur Balis zu erkunden: am Strand spazieren gehen, Vulkanwandern, schnorcheln oder tauchen gehen.

Bei ausreichend Interesse werden wir vor Ort einen Boots-Ausflug zu den Delphinen zum Sonnenaufgang organisieren.

Weitere Ausflüge, wie bspw. ein Tagesausflug zum Kunst-und Kulturzentrum Ubud, können vor Ort organisiert und gebucht werden.

Außerdem könnt Ihr im Wellnessbereich verschiedenste Massagen und Behandlungen genießen (von traditionellen Balimassagen über Body-Relax und Verwöhnmassagen mit einheimischen Schönheitsprodukten bis hin zur Rebalancing-Massage).

Unterkunft und Verpflegung

Unsere Yogaferien beginnen im Abasan Berg Resort, in den Hügeln im Norden Balis, umgeben von bezaubernden Aussichten auf Wald und Meer. Der perfekte Ort um anzukommen, Stille und innere Gelassenheit zu finden. Die einzigartigen Häuser sind im balinesischen Stil gebaut, mit saftiger grüner Vegetation umgeben und der Natur angepasst.

Am 15.3. ziehen wir um ins Strandresort, in wunderschöne balinesische Bungalows, direkt am Meer, unter großen Kokospalmen, auch in exotischer Vegetation.



Alle Zimmer sind liebevoll und komfortabel mit individueller Inneneinrichtung ausgestattet und haben Freiluft-Bäder. Moskito-Netze, Handtücher und Bettwäsche und ein Daybed gehören zur Grundausstattung.

In den Restaurants - in typisch offener Bauweise - werden wir mit vielfältigen vegetarischen Gerichten der indonesischen und internationalen Küche verwöhnt. Stilles Wasser, verschiedene Sorten Tee, Bali-Kaffee und Kakao stehen tagsüber zur Verfügung, ebenso wie ein balinesischer Nachmittags-"Snack".

Weitere Infos zum Gaia-Oasis findet Ihr unter www.gaia-oasis.com



Kosten

Pro Person für Yogastunden, Meditationen und Mantrasingen, Unterkunft im Doppelzimmer/ *Einzelzimmer*, inkl. vegetarischer Verpflegung, Tee, Kaffee und Obst.

Superfrühbucherrabatt	bis zum 15.09.11	999,-€ / 1099,-€
Frühbucherrabatt	bis zum 15.11.11	1039,-€ / 1149,-€
Für Buchungen	ab dem 16.11.11	1089,-€ / 1199,-€

Maximal 12 Teilnehmer.

Hotel: Kinder bis zu 14 Jahren zahlen die Hälfte, Kinder unter 3 Jahren sind frei. Bei Bedarf kann Kinderbetreuung im Hotel gebucht werden.

Anreise / Abreise

Der Flug nach Bali, Flughafen Denpasar (DPS) wird von den Teilnehmern selbst organisiert. Wenn ein direkter Transfer zum Hotel gewünscht ist, bitte direkt über das Gaia-Oasis buchen, Kosten von 19 bis 43€ pro Person (3 bis 1 Person), Fahrzeit ca. 3 Stunden.

Günstige Flüge kann man in jedem Reisebüro anfragen oder im Internet beispielsweise auf folgenden Seiten buchen: www.lastminute.de, www.expedia.de, www.flugberater.de, www.opodo.de, www.flugladen.de, www.fluege.de, www.bali-info.de.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Der Reisepass muss mindestens noch 6 Monate gültig sein. Als Tourist bekommt man ein 4-wöchiges Visum bei der Einreise für US\$ 25,- (der Preis in EUR richtet sich nach dem US\$ Kurs).

Zimmerbezug ist am Sonntag, den 11. März, ab 12 Uhr möglich. Wir treffen uns abends zur Begrüßung und einer "Anti-Jetlag Yoga-Entspannungsrunde".

Abreise vom Gaia-Oasis ist am Mittwoch, dem 21. März.

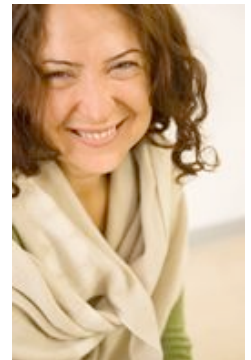
Wir freuen uns, Euch auf Bali wiederzusehen oder kennenzulernen:

Diana Marx

- Reiseleiterin und Yogalehrerin (BYV, BDY)
- unterrichtet Vinyasa Yoga Flow und Sivananda Hatha Yoga
- Aus- und Weiterbildungen in Deutschland, Indien und Nordamerika
- leitet Yoga Workshops und Yogalehrerausbildungen
- praktiziert Yoga seit über 16 Jahren

Kontaktdaten

Diana Marx
 Mobil: +49 173 667 09 00
 E-Mail: diana_marx@gmx.net



Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Sivananda Hatha Yoga
- Yogatherapie- Intensivausbildung, Kerala (Indien)
- Gesangs- und Harmoniumunterricht in Deutschland und Indien
- organisiert und leitet Yogaferien in Europa und Asien
- praktiziert Yoga seit über 9 Jahren

Kontaktdaten

Sandra Bicker
 Mobil: +49 151 253 944 30
 E-Mail: sandra@yoga-natura.com