

YOGA WORKSHOP "MINDFUL DAYS"



15 TAGE / 14 NÄCHTE KHAO LAK IM RIVERSIDE BUNGALOW RESORT

Stärken Sie Körper, Geist und Seele bei einem 14-tägigen Hatha-Workshop inmitten der wunderschönen Natur Khao Laks. Kraftvoll und gleichzeitig entspannend wirkt die in Europa bekannteste Form des Yoga: das Hatha Yoga. Wie alle Yoga-Richtungen baut diese auf denselben drei Grundpfeilern auf: Körperbeherrschung, Atemtechnik und Geisteskonzentration.

Typisch für das Hatha Yoga ist dabei, dass die Körperhaltung bei jeder Übung einige Zeit beibehalten wird, um das eigene Körpergefühl zu schulen und die Muskeln zu trainieren.

Die Yogastunden enden mit einer Tiefenentspannung. Dabei wird ca. eine viertel Stunde lang jedes Körperteil gelockert mit dem Ziel der absoluten körperlichen und geistigen Entspannung - eine ideale Methode zur Stressbewältigung.

An 10 Tagen haben sie je vormittags 2 Stunden Yogaunterricht und am Spätnachmittag je 2 Stunden. Der Unterricht findet in einem offenen Thailändischen Holzgebäude auf dem Lotussee statt, ein wundervolles Ambiente der Entspannung. Diese Hatha-Kurse finden unter Anleitung der qualifizierten englischsprachigen Yogalehrerin "Melanie Schorr" im Resort "Riverside Bungalow Resort" statt. An zehn Tagen können Sie jeweils vier Stunden lang Energie tanken und völlige Entspannung in einzigartiger Umgebung genießen.

Das Resort

Das "Riverside Bungalow Resort" liegt idyllisch im Hinterland von Khao Lak abseits des touristischen Trubels - die perfekte Umgebung, um Ihren Gedanken freien Lauf zu lassen.

Die gemütliche Bungalowanlage am Fuße des Khao Lak Nationalparks bietet Ihnen einen herrlichen Blick auf die Berge. In einem liebevoll angelegten tropischen Garten mit einem Lotusteich mit Yogasala und einem schönen Pool sind zwölf Bungalows verteilt. Die Poolbar und das Restaurant mit speziell vegetarischer Gesundheitsküche laden zum Verweilen ein.

Ein weitläufiger Sandstrand, diverse Einkaufsmöglichkeiten, Restaurants und eine große Markthalle befinden sich zwei bis vier Kilometer entfernt vom Resort. Wir bieten 1 x täglich einen Shuttletransfer zum Strand an. Auch können vor Ort in Khao Lak Motorroller gemietet werden. Das Resort ist unter Deutscher Leitung.

Programm:

Tag 1: Ankunft Phuket Airport, Transfer Khao Lak zum Resort (ca. 1h).

Tag 2-6: täglich 2 Std. am Vormittag und 2 Std. am Nachmittag Yogaunterricht.

Tag 7-8: 2-Tagestour zum Cheow Lam Lake. Der Teil des Khao Sok Nationalparks ist. Erleben Sie die wundervolle Naturkulisse mit kleinem Trekking, Kajakfahrt, Höhlenbesuch und Baden im reinen See. Sie übernachten auf einem einfachen Rafthaus in Bambushütten auf dem See.

Tag 9-13: täglich 2 Std. am Vormittag und 2 Std. am Nachmittag Yogaunterricht.

Tag 14: zur freien Verfügung.

Tag 15: Abreise.

Termine

04.06.-18.06.2010

01.08.-15.08.2010

29.08.-12.09.2010

03.10.-17.10.2010

Enthaltene Leistungen:

- Transfer Roundtrip Phuket Airport-Khao Lak.
- 14 Übernachtungen im Riverside Cottage Resort
- Vollpension mit gesunder und vegetarischer Küche, Start am Anreisetag mit dem Abendessen und endet am 15. Tag mit dem Frühstück.
- Getränke beim Mittag- und Abendessen sind nicht enthalten.
- 10 Tage, a 4 Std. Hatha Yoga Kurs, mit einer professionellen Yogalehrerin aus Khao Lak.
- 1 Std. Klangschalentherapie "Blume des Lebens" mit Klaus, Termin individuell vor Ort!
- 2 tägiger Ausflug zum Cheow Lan Lake im Khao Sok Nationalpark
- 1 Gruppenausflug ca. 3 Std. zu einem versteckten Tempeltal in den Bergen, der ein Kraftort ist und zu einer Meditation einlädt
- 1 Gruppenausflug zum Tempel Wat Tam Nakarath, ein Felsentempel in Phang Nga mit einer Meditationshöhle, wo wir ein Gruppen Klangschalenerlebnis durchführen werden.

Kosten ohne Flug:

Mindestteilnehmer 6 Personen
max. 10 Personen
Preis pro Person in EUR im Doppelzimmer: 1.030,-
Einzelzimmeraufschlag: 160,-

Wir bieten die passenden Flüge zum Workshop.

Badeverlängerung am Strand von Khao Lak, Koh Samui oder Koh Lanta ist zubuchbar.



Melanie Schorr

