



## Indien Retreat - ‚Inner Light‘

16.02. - 23.02.2025



Indien – das Land der Farben und Gewürze, das Land der Tempel und der Rituale, das Land der Gegensätze. Eine andere Welt. MEINE Welt.

Immer wieder zieht es mich dorthin, seit nunmehr 25 Jahren. Es ist wie nach Hause kommen. Deshalb möchte ich dich mitnehmen auf diese bezaubernde Reise und dir mit Yoga, Meditation und Klang eine Welt zeigen, wie du sie vielleicht noch nie zuvor erlebt hast. Noch nie ist es mir so schwer gefallen, ein Land in Worten zu beschreiben, denn Indien muss man fühlen, schmecken, riechen und mit allen Sinnen erleben.

In einer traumhaften Yoga-Shala, inmitten tropischer Natur, widmen wir uns täglich einem unserer 7 Hauptchakren. Morgens in Form eines aktivierenden Vinyasa Flows und abends durch eine sanfte Yin Yoga Einheit, um die Yang Energie des Tages auszugleichen.

Meditationen, Pranayama und/oder Klang werden in jede Yoga-Einheit integriert und schenken dir Kraft und tiefe Entspannung.

Erlebe eine herzöffnende Cacao-Zeremonie und kreierte deine eigene Mala aus Edelsteinen, die du in einer sog. Japa-Meditation mit deinem eigenen Mantra verknüpfen kannst.



Unsere Chakren sind Energiezentren, die den Energieaustausch zwischen dir und deiner Umwelt herstellen. Sie spielen daher eine bedeutende Rolle für deine körperliche und geistige Gesundheit.

In der heutigen Yogatradition spricht man in der Regel von 7 Hauptchakren, denen ein bestimmter Sitz zugeordnet wird:

- das Muladhara Chakra - Wurzelchakra
- das Svadhisthasana Chakra - Sakralchakra
- das Manipura Chakra - Nabelchakra
- das Anahata Chakra - Herzchakra
- das Vishudda Chakra - Kehlkammerchakra
- das Ajna Chakra - Stirnchakra
- Sahasrara Chakra – Kronenchakra

Jedes Chakra kann mit einer speziellen Lebensthematik, mit bestimmten Körperteilen, Organen, Lebensmitteln, Düften und Edelsteinen verbunden werden. Wir tauchen in unserem Retreat tiefer ein in diese Thematik, sodass du lernst, wie du auch im Alltag die Balance deiner Energiezentren erhalten oder wiederherstellen kannst.

Unser Rückzugsort in Goa in üppiger, tropischer Natur, inmitten eines Kokoshaines, zwischen dem Mandrem River und dem Meer, verfügt über mehrere Pools und luxuriöse Zimmer im traditionellen Stil. Durch die Nähe zu einem verschlafenen Fischerdorf und den Schildkrötenschutzgebieten am Strand, ist Mandrem Beach noch immer ein unentdecktes Juwel.

Es erwarten dich täglich zwei köstliche Buffets mit einer vielfältigen Auswahl an frischen und gesunden vegetarischen Gerichten. Wasser und eine Auswahl an Heißgetränken, wie belebender Zitronen-Ingwer-Tee und wohltuender Chai, sind den ganzen Tag über verfügbar. Genieße abendliche Aktivitäten, wie zum Beispiel bezaubernder indischer Kirtan, meditative Gesänge, Osho-Übungen oder gemütliche Lagerfeuer am Strand.



## Preis im geteilten Doppelzimmer:

**Early bird 1.590,-€** statt 1.750,- €

(buchbar bis 01.09.2024)

Einzelzimmer auf Anfrage.

Ihr seid eine Gruppe von 3 oder mehr Personen? Schreibt mich gerne an für ein individuelles Sonderangebot!

## Inklusivleistungen:

- 7 Übernachtungen inklusive 2-mal täglich Büffet und eine Auswahl an alkoholfreien Getränken
- 2-mal täglich 60-90 min Yoga, Meditation und/oder Workshops
- 1 Ausflug (z.B. zum night market oder dolphin boat trip - wird vor Ort entschieden)
- je 1 Roller mit ätherischen Ölen zu jedem Chakra
- Handout mit detaillierter Beschreibung der einzelnen Chakren, inklusive Journaling Fragen, Hinweisen zu den zugehörigen Edelsteinen und ätherischen Ölen u.v.m.
- Cacao-Zeremonie mit Ritual-Cacao
- Mala Workshop

## Das ist nicht inkludiert:

- Flug
- Flughafentransfers
- Weitere Mahlzeiten und Getränke