

Yoga- Ayurveda- Retreat

auf Madeira

06.10. – 13.10.2019

7 Tage ab 1250,- € pro Person



Die Unterkunft

Wir sind im Hotel Alpino Atlantico in Caniço – ganz in der Nähe vom Hauptort Funchal – an herrlicher Lage direkt über der Klippe zum atlantischen Ozean untergebracht. Jedes der 26 geschmackvoll eingerichteten Zimmer verfügt über eine freie Sicht auf das offene Meer. Das Hotel liegt an einer Sackgasse und wird von ruhesuchenden Gästen bevorzugt, die Wert auf Erholung und Stille legen. Ein kleiner herrlich ruhiger Strand liegt direkt – über einen Fußweg verbunden – unter der Hotelanlage. Außerdem verfügt es über einen neu und wunderschön ausgebauten Ayurveda Kurzentrum, der von Birgit Moukom äußerst kompetent und liebevoll geführt wird.

Die ayurvedische Kost und die Ayurveda-Anwendungen

Während der Retreat Zeit werden wir mit der äußerst gesunden und vitalisierenden ayurvedischen Kost verwöhnt. Diese unterstützt die Reinigung und Regeneration auf optimale Art und Weise, ohne dass dabei auf Genuss und einem wohligen Gefühl von Sättigung verzichtet werden muss.

Die Ayurveda-Anwendungen umfassen eine Konstitutionsbestimmung/Anamnese mit kleiner Ernährungsberatung des Ayurveda Arztes aus Kerala, Dr. Gopal, inkl. vier unterstützender Behandlungen.

Bei persönlichem Interesse kann gegen einen Aufpreis ein Workshop von Dr. Gopal, welcher sich mit Ernährungs- und Lifestyleberatung auseinandersetzt, noch mehr über Ayurveda in Erfahrung gebracht werden.



Im Reisepreis inklusive

- 7 x Übernachtung im Hotel Alpino Atlantico
- alle Zimmer mit direktem Meerblick und Klimaanlage
- Vollpension mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und einem auf die Yoga-Praxis abgestimmten ayurvedischen Mittag- und Abendessen
- tägliche Yogaeinheiten, beinhaltend Asanas (Körperstellungen), Pranayamas (Atemtechniken) und Dharanas (Meditationstechniken), welche frische Lebensenergie fördern
- ayurvedische Konstitutionsbestimmung/Anamnese + Ernährungsberatung
- vier ayurvedische Behandlungen/ Massagen
- als Gäste des Hotels Galoresort Zugang zu den Angeboten des Hotels im neuen Wellness- und Saunabereich
- eine Tageswanderung mit Wanderführer

- **Reisepreis im Doppelzimmer: 1250,- € pro Person**
- **Reisepreis im Einzelzimmer: 1537,- € pro Person**

- **Im Reisepreis nicht inklusive:**
 - An- und Abreise zum Hotel
 - Reiseversicherung

Bei der Buchung ist eine Anzahlung von EURO 500.- pro Person zu leisten. Nach Eingang der Anzahlung wird die Buchung bestätigt und gilt als verbindlich. Die Anzahlung wird nicht zurückerstattet, kann aber nach Absprache auf eine andere, als Ersatz teilnehmende, Person übertragen werden. Eine allfällige Reise-/Ferienversicherung ist deshalb empfehlenswert. Weitere Informationen zum Hotel unter www.galoresort.com.

Sollte der Yogalehrer aus unvorhergesehenen schwerwiegenden Gründen verhindert sein, behält sich die Kurzleitung vor, den Einsatz eines gleichwertigen Lehrers zu stellen. Weitere Informationen zum Hotel unter www.galoresort.com.