

DIE IYENGAR YOGA LEHRERIN

Sabina Sellers, Iyengar Yoga Lehrerin, unterrichtet mit Leidenschaft, variantenreich und mit Herz. Ihr Unterricht ist strukturiert. Es gibt immer einen „roten Faden“ durch jede Stunde. Die Asanas werden gut aufgebaut und sind stets fordernd. Der Unterricht eignet sich für Fortgeschrittene und auch für jene mit weniger Erfahrung.



IYENGAR® Yoga fördert die Entwicklung von Stabilität, Kraft und klarer Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung. Im Mittelpunkt einer Yoga Einheit stehen **Asanas**, die in verschiedenen Sequenzen und mit wechselnden Schwerpunkten geübt werden. **Pranayamas** schulen die feine Wahrnehmung unseres Körpers. Sie lenken und zentrieren die Lebensenergie.

Angebot

Yoga und geführtes Wandern: € 350,-
Flug: € 405,- (Stand 9.3.2022)
Unterkunft nach Preisauswahl (siehe Empfehlungen unten)
Zusätzliche Kosten: Mietauto und Fähre (kann zw. 2-3 Teilnehmern geteilt werden)
Selbstverpflegung
Reise- und Stornoversicherung

- Verschiedene Möglichkeiten der Unterkunft:
 - Casa Creativa: Apartment mit 2 Schlafzimmer ca. €550,- für 2-3 Pers. für 10 Nächte
 - Hotel Escuela Rural Casa Los Herrera: ca. €900,- für 2 Pers.
 - Privathaus oder Wohnung mieten

Gerne berate ich dich bei der Auswahl der Unterkunft!

Buchungsbedingungen:

Unsere Reise findet ab mindestens 6 Teilnehmern statt und ist begrenzt auf 10. Die Teilnahmebedingungen sind bindend. Bei Anmeldung ist eine Anzahlung von € 350,- für Yoga und Wandern zu leisten. Im Falle einer Stornierung durch den Veranstalter (wegen zu wenigen Teilnehmern) wird der Betrag in voller Höhe rückerstattet. Bei einer Stornierung durch den Teilnehmer erfolgt keine Rückerstattung, außer, es wird ein Ersatzteilnehmer gefunden. Die Flüge, Unterkunft und Mietautos sind beim Reisebüro direkt zu buchen.

Unser Reisebüro:
GEO Reisen
Beatrix Hausmaninger
e-mail: beatrix.hausmaninger@geo.at
Tel: 0664 5159492



Yoga findet in der Casa Creativa statt. Wir üben in einem großen Raum mit Holzboden und vielen Fenstern mit Blick auf den Bergen.



Agulo & Teneriffa im Hintergrund

Freitag 25.11.2022 - Sonntag 4.12.2022

Flugvorschlag:

Abflug Freitag 25.11.2022

Salzburg – Teneriffa 6.45 – 10.40 Uhr

Fähre nach La Gomera

Unterkunft & Yoga in Hermigua, La Gomera

Rückflug Sonntag 4.12.2022

(oder Verlängerung nach Bedarf)

Teneriffa – Düsseldorf 13.10 – 18.55 Uhr

Düsseldorf – Salzburg 20.35 – 22.00 Uhr

Preis: € 405,- p.P.

inkl. 23 Freigepäck & Handgepäck

(oder Flug nach Wahl)

EIN REISEÜBERBLICK:

Freitag: Anreise

Samstag: 90min. Yoga in der Früh –
Küstenwanderung – 90min regeneratives
Yoga am Abend – gemein. Abendessen

Sonntag: 90min Yoga in der Früh –
Wanderung Agulo – Abend zur freien
Verfügung

Montag: Insel Kennenlernen und
Wanderung in Valle Gran Rey
(Tagesausflug)

Dienstag: 90min Yoga in der Früh –
Dorfwanderung

Mittwoch: 90min Yoga in der Früh –

Wanderung Bosque del Cedro, Hermigua

Donnerstag: frei – Wanderung nach Bedarf

Freitag: 120 min Yoga in der Früh –
Wanderung
Vallehermoso

Samstag: 120min Yoga in der Früh – frei,
Wanderung nach Bedarf

Sonntag: Heimreise

IYENGAR® YOGA RETREAT AUF LA GOMERA

mit Sabina SELLERS

**25. November - 4. Dezember
2022**

Sabina ist eine zertifizierte Iyengar Lehrerin
aus Salzburg und wird die Teilnehmer bei Yoga
sowie auf jeder Wanderung begleiten.
Jeder ist willkommen!
(eine 1-2 jährige Yoga Erfahrung wird
empfohlen)



DASYOGAHAUS

BUCHUNG BEI:

Sabina Sellers

☎ 0043 664 4935387

info@dasyogahaus.at

www.dasyogahaus.at

Wir reisen in kleiner Gruppe,
daher sind die Plätze begrenzt.



25.11. - 4.12.2022

YOGA & WANDERN

**AUF LA GOMERA,
KANARISCHE INSELN**

