



mavie
YOGA
CLUB WIEN

Ashtanga Yoga Retreat auf Amorgos im September 2020 mit Manuela

DETAILS

WANN: 19. September - 26. September 2020

WO: Aegialis Hotel & SPA / Amorgos, <https://amorgos-aegialis.com>

WAS: Ashtanga Yoga Retreat mit Manuela Jordan-Sima

WER: Manuela Jordan-Sima RYT 500h Yoga Alliance / Ashtanga Yoga & Cranio Sacrale Therapie
<https://www.mavieyoga.at>

ANMELDUNGEN: Mag. Manuela Jordan-Sima, Manuela@mavieyoga.at

UNTERBRINGUNG & Verpflegung - Leistungspaket

6 Nächte (Samstag - Samstag) im Aegialis Hotel & SPA / Amorgos in einem Superior Zimmer mit Balkon und Meerblick

Einzelzimmer: 1005 Euro / Person

Doppelzimmer: 725 Euro / Person





marie
YOGA
CLUB WIEN

Frühstück

7:30 Uhr - 10:30 Uhr Frühstück als Buffet (vegetarische, vegane, glutenfreie Optionen werden bereitgestellt)

Abendessen

19:30 Uhr - 23:00 Uhr Abendessen wird serviert (vegetarische, vegane, glutenfreie Optionen werden bereitgestellt)

Mittagessen

13.00 Uhr - 16:00 Uhr Optionales Mittagessen wird serviert und kann zusätzlich mit einem Aufpreis von 18 Euro pro Person gebucht werden.

Transfer: An - und Abreise Shuttle vom Ankunftshafen auf Amorgos bis zum Hotel (Hafen - Hotel - Hafen)

Massage: 1 Massage von 30 Minuten pro Person

Gesichtsmassagen und Körperbehandlungen: Im Lalon Idor Spa wird den Teilnehmern eine 10 %ige Preisreduktion auf alle Behandlungen angeboten.

Lalon Idor Spa: Der gesamte Spa Bereich (Sauna, Hammam, Jacuzzi, Indoor beheizter Swimming Pool, Fitness Center) steht den Teilnehmern zur freien Verfügung.

Yoga: Yoga Shala, Matten, Blöcke, etc. zur freien Verfügung

WIFI: uneingeschränkte Nutzung

YOGA BEITRAG

450,00 Euro

Pro Person für das gesamte Programm (6 Nachmittagseinheiten / 6 Früheinheiten)





marie
YOGA
CLUB WIEN

Details: Anreise & Unterkunft Aegialis Hotel & SPA / Amorgos

Anreise

Flug Wien - Santorini oder Wien - Naxos (Flug nach Santorin/Naxos ist selbständig zu buchen)
Von Santorini / Naxos gibt es täglich Bootsverbindungen nach Amorgos. Die Fähren fahren ca. um 12:15 Uhr Santorini bzw. 12:30 Uhr von Naxos (Angaben ohne Gewähr) weg. Die Überfahrt dauert ungefähr 1h 15 Minuten bis die Fähre Amorgos erreicht. Von dort werden die Teilnehmer abgeholt und ins Hotel gebracht.

Unterkunft

Das Aegialis Hotel & SPA /Amorgos, ist ein 5 Stern Haus mit Spa Bereich, das alles bietet was man für einen entspannten, erholsamen Urlaub braucht. Das Hotel hat einen starken Fokus auf Yoga Retreats und hat dafür herrliche Räumlichkeiten geschaffen. Neben Massagen und weiteren Angeboten aus dem SPA Bereich lässt dieses Hotel in dieser herrlichen griechischen Umgebung keine Wünsche offen.

Das Hotel befindet sich in einzigartiger Lage mit Blick über die Ägäis. Die Zimmer sind herrlich ausgestattet mit atemberaubendem Ausblick. Poolanlage, kurzer Spazierweg zum Strand. Die Mahlzeiten wie Frühstück (optionales Mittagessen) und das Abendessen werden entweder serviert oder als Buffet gereicht und sind selbstverständlich auch auf vegetarischer und veganer Basis.

Die Insel Amorgos ist bekannt für ihre authentische und familiäre Atmosphäre. Sie unterscheidet sich völlig von der Atmosphäre von Santorini oder Mykonos, den touristischen Inseln. Amorgos die heimliche Perle der Kykladen Inseln. Viele wunderbare typisch griechische Dörfer, die spezielle Energie, die Sehenswürdigkeiten zeichnen diese Insel aus. "Das kleine Kreta", wie die Insel gerne von den Griechen genannt wird.





marie
YOGA
CLUB WIEN

Details: Ashtanga Yoga Unterricht und Programm

Früheinheiten Asana Programm

Yoga Programm von 7:30 Uhr - 9:30 Uhr:

Sonntag: geführte Einheit bis zum Boot (LEVEL 1) plus Endpositionen

Montag: geführte Einheit bis zum Boot und Teile danach (Level 2) plus Endpositionen

Dienstag: geführte Einheit Primary - 1. Serie Ashtanga Yoga

Mittwoch: Ashtanga Yoga Mysore Style

Donnerstag: Ashtanga Yoga Mysore Style

Freitag: Ashtanga Yoga Mysore Style

Nachmittagseinheiten / Vorträge rund um Yoga

Die Nachmittagseinheiten sehen kein Übungsprogramm vor - aktives Zuhören ist ausreichend.

Programm von 16:00 - 17:30 Uhr (Zeiten sind flexibel und veränderbar)

Samstag: Wir starten mit einer Begrüßung, einer kurzen Besprechung des Wochenablaufs und einer geführten Meditation.

Sonntag: Yoga Therapie - Hüftöffnung, Brustöffnung, Schulteröffnung und Atmung

Montag: Pranayama, energetischer Aspekt im Yoga

Dienstag: Fit für Ashtanga Yoga Mysore Style - "Meine Atmung, Meine Bewegung, Meine Asana, Mein Yoga"

Mittwoch: entfällt (gemeinsamer Ausflug)

Donnerstag: Initialzündung von Gesundheit und Selbstheilung - den Cranio Sacrale Aspekt im eigenen System (Körper/Geist/Seele) erkennen und dadurch das eigene Leben verbessern.

Freitag: Pranayama, Yoga Sutren, Ethik & Moral im Yoga

Gemeinsamer Ausflug am Mittwoch Nachmittag

Der Mittwoch steht nach der Yoga Praxis und einem gemeinsamen Frühstück zur freien Verfügung.

Geplant ist für Interessierte eine Insel Erkundungsfahrt, wie der Besuch von besonders schönen





ma vie
YOGA
CLUB WIEN

Dörfern, Sehenswürdigkeiten und Stränden. Das Kloster der Panagia Hozoviotissa Monastery ist wohl das ikonische Wahrzeichen der Insel. Die Besichtigung des Klosters steht jedenfalls auf dem Mittwoch nachmittags Kalender.

Auch wird zwischen den Yoga Einheiten genügend Zeit für Badespass und Ausflüge in die benachbarten Dörfer und Erholung im SPA Bereich des Hotels bleiben.

ANMELDUNG:

ANMELDUNGEN BITTE BEI Manuela@MAVIEYOGA.AT

BIS SPÄTESTENS MITTE APRIL 2020. Für alle Anmeldungen die über dieses Datum hinausgehen, gibt es keine Zimmer Garantie.

ANZAHLUNG:

Die Anmeldung gilt erst als fixiert wenn 50 % des Preises für die Unterkunft auf mein Konto eingegangen sind. Der Restbetrag samt Yoga Beitrag wird dann im Juni/Juli 2020 in Rechnung gestellt.

Da es nur ein gewisses Zimmer Kontingent gibt und die Flugbuchungen im Frühling am günstigsten sind, bitte ich bei Interesse nicht zu lange mit einer Anmeldung zu zögern.

Wer noch Fragen hat oder Informationen rund um Anreise, Unterkunft oder Yoga Retreat selbst benötigt, bitte einfach eine Email an mich schicken. Ich antworte gerne entweder per Email, telefonisch oder persönlich.

BANKVERBINDUNG:

Erste Bank

lautend auf: Mag. Manuela Jordan-Sima

Ashtanga Yoga & CranioSacral Therapie

BIC: GIBAAWXXXX





mavie
YOGA
CLUB WIEN

IBAN: AT97 2011 1826 7549 4900



ASHTANGA YOGA
CRANIOSACRALE OSTEOPATHIE
MAG. MANUELA JORDAN-SIMA
TEL: +43 676 56 660 28
VIENNA/AUSTRIA