



yoginto

ATLANTIC FOREST YOGA RETREAT

19. – 25. November 2018

Florianópolis / Garopaba SC - Brasil

ZEIT FÜR DICH - ZEIT ZUM SEIN

Lerne den in Europa weitgehend unbekanntes Süden Brasiliens kennen. Bringe Geist und Körper in Einklang mit Pilates, einer ausgewogenen Hatha Yoga Praxis sowie Pranayama mit der frischen Luft aus dem atlantischen Urwald und Ozean.

LEISTUNGEN

- ∞ 6 Übernachtungen in der Montanha Encantada
- ∞ 3 Yoga/Pilates-Lektionen täglich
- ∞ 3 Ayurvedische Mahlzeiten täglich
- ∞ 2 Ausflüge an die Strände Praia do Rosa und Praia da Ferrugem
- ∞ Transfers Flughafen - Montanha / Montanha - Flughafen (an vorgegebene Zeiten)

Einzelhütte CHF 1325 ∞ Zweierhütte CHF 1125 ∞
Dreierhütte CHF 1000

- ∞ Zusatzoption: Paket mit weitere Übernachtungen und Ausflüge in der Insel Florianópolis

DAS PROGRAMM

Beginne den Tag mit leichten Lockerungsübungen um deinen Körper vorzubereiten, mit Pranayama beginnst du deine Atmung und Lebensenergie zu lenken und mit einer kurzen Meditation verhilfst du deinen Geist zur Ruhe und Integration der Praxis. Anschliessend wird das Frühstücksbuffet eröffnet.

Am Vormittag findet jeweils eine 2-stündige Yoga-Lektion mit Asanas, Shavasana und Yoga Nidra statt.

Nach dem Mittagessen verbringen wir die Nachmittage mit Spaziergänge, Wanderungen, Ausflüge an die Strände, Behandlungen im Ayurveda-Center oder mit Ausruhen und Faulenzen.

Gegen Abend findet eine Pilates-Lektion statt und anschliessend wird das Nachtessen serviert.



yoginho

Centro de Yoga Montanha Encantada

Florianópolis / Garopaba SC - Brasil www.yogaencantada.org



WILLKOMMEN IM „VERZAUBERTEN BERG“

Die Montanha Encantada ist ein Rückzugsort für Körper, Geist und Seele im Süden Brasiliens. Das Yoga Center wurde 2003 gegründet und liegt mitten im atlantischen Urwald, zwischen den Bergen und dem atlantischen Ozean. Im Herzen von 40 Hektaren Wald, nehmen die Überbauungen des Center weit unter 5% der Fläche in Anspruch.

DIE UNTERKÜNFTE

Die hölzernen Hütten im Wald können als Einzel-, Doppel- und Dreierzimmer gebucht werden. Vogelgezwitscher, frische Luft und das angenehme subtropische Klima begleiten uns vom Sonnenaufgang an bis zur Dämmerung. Die drei täglichen ayurvedischen Mahlzeiten liefern uns die Energie für die tägliche Praxis. Im Ayurveda Behandlungszentrum Dhanvantari können Massagen und Therapien gebucht werden.

DIE UMGEBUNG - STRÄNDE UND BERGE, WASSERFÄLLE UND OZEAN

Mehrere Wanderwege führen durch den umliegenden Wald. In Garopaba befinden sich einige der schönsten Strände des Südens wie Praia do Rosa oder Praia da Ferrugem. Von Juni bis November kommen die Glatzwale hierher in wärmere Gewässer und kümmern sich um den Nachwuchs. Nur 85 KM und etwas über eine Autostunde entfernt befindet sich Florianópolis, die Insel mit 42 Strände und Hauptstadt vom Bundesstaat Santa Catarina.



Anmeldungen unter:

nicoleherrmannom@gmail.com

+41 79 431 04 39

Zusatzoption

Nutze die Gelegenheit und lerne auch etwas von der wunderschönen Insel Florianópolis (Floripa) kennen. Solltest du 2 Wochen Ferien zur Verfügung für diese Reise haben, dann schlagen wir das folgende Programm vor:

Wochenende 16-18.11 Flug nach Rio de Janeiro / Floripa

Woche 1 Yoga & Pilates Retreat

Woche 2 Ferien in Florianópolis und/oder Rio de Janeiro

Fr 30.11 / Di 4.12 Rückreise nach Zürich

Wir haben eine Zusatzoption zusammengestellt um deine Zeit in Brasilien noch entspannter zu gestalten. Damit du nach der Yoga und Pilates Woche die Insel Floripa geniessen kannst bieten wir dir „Best of Floripa“.

Best of Floripa

Ob du Kokosnusswasser am Strand schlürfen, Floripas exklusives Nachtleben erleben, surfen, kiten, Stand-up-Paddlen, Kayak fahren, Sandboarden in den Sanddünen, Tauchen oder in dieser subtropischen Insel Wandern möchtest, entscheidest du.



Lagoa do Peri



Praia Mole



Dünen Joaquina

Zusatzoption „Best of Floripa“ 25.11 - 29.11.18

Suite als EZ CHF 520 ∞ Suite als DZ* CHF 390 (p/ Person)

- ∞ 4 Nächte im Hotel Vila Tamarindo inkl. Frühstück
- ∞ Tägliche Yoga Lektion im Hotel eigenen Yogaraum
- ∞ Ausflug Lagoa do Peri / Praia Matadeiro
- ∞ Ausflug Praia Mole / Praia Galheta / Barra da Lagoa
- ∞ Transfers Montanha - Hotel / Hotel - Flughafen

*DZ Preis nur möglich bei 2 Personen.

VORSCHLAG FLUGPLAN & TRANSFER Montanha Encantada

FR 16.11.18 - Zürich 12.15H ab - Rio de Janeiro 21.15H an - (Edelweiss)

MO 19.11.18 - Rio 12.50H ab - Florianópolis 14.20H an - (Gol Linhas Aereas)

MO 19.11.18 - 15.00H - Transfer Flughafen-Montanha Encantada

SO 25.11.18 - 15.00H - Transfer Montanha Encantada - Flughafen od. Floripa

DO 29.11.18 - Florianópolis 09.50H ab - Rio de Janeiro 11.20H an (Gol Linhas Aereas)

FR 30.11.18 - Rio de Janeiro 22.55H ab - Zürich 13.10H an - (Edelweiss)

Oder

DI 04.12.18 -Rio de Janeiro 00.00H ab - Zürich 14.00 (+1) an

Gerne helfen wir dich auch deine Reise individuell zusammenzustellen, wenn du z.B. nach der Yoga Woche andere Sehenswürdigkeiten wie der Pantanal (Sumpfbereich im Zentrum Brasiliens) erleben möchtest.

Du entscheidest wohin und wie lange du bleiben möchtest. Verlängere dein Aufenthalt in Floripa oder gehe früher nach Rio. Die brasilianische Lebensfreude wartet auf dich.

CIDADE MARAVILHOSA - RIO DE JANEIRO

Rio de Janeiro bietet so viele Möglichkeiten, dass wir die Entscheidung was du sehen willst lieber dir überlassen. Als Cariocas (aus Rio stammend) können wir dich bei deiner Auswahl gut behilflich sein.

Hier einige der möglichen Schwerpunkte in der Stadt der Bossa Nova:

- Samba, Bossa Nova & Party, Rio by Night
- Sightseeing im Corcovado, Pão de Açúcar und co.
- Strandleben in Copacabana, Ipanema und Barra da Tijuca
- Natur in der Stadt, Grumari, Wanderung pedra da gavea, floresta da Tijuca

Wir helfen dir bei der Auswahl, egal ob Luxus Hotel und Restaurants oder ob du eher sparsam reisen möchtest.

Einige werden sich über die Sicherheitslage fragen. Wir wollen es nicht verharmlosen, für die Bevölkerung ist es wirklich traurig und nicht einfach. Als Besucher musst du dich lediglich an einige wenige einfache Regeln halten. Wir klären gerne auf, komm auf uns zu. Gerne bringen wir dich in Verbindung mit deutschsprachige Reiseführer (persönliche Bekannte).
